

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

Развитие коммуникативной компетентности у подростков

Выпускная квалификационная работа

Направление 050400.62 – Психолого-педагогическое образование

Профиль – Психология образования

Квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедрой

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

_____ 2017 г.

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н.Васягина
(подпись)

Исполнитель:

Велецкая Анна Николаевна,
Обучающийся группы 51zc

_____ (подпись студента)

Научный руководитель:

Григорян Елена Николаевна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии
образования

_____ (подпись преподавателя)

Екатеринбург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы исследования коммуникативной компетентности подростков	7
1.1. Феномен коммуникативной компетентности в отечественной и зарубежной психологии.....	7
1.2. Психологические особенности подросткового возраста	19
1.3. Возможности групповых форм работы в развитии коммуникативной компетентности подростков.....	35
Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативной компетентности подростков	48
2.1. Организация и методы исследования	48
2.2. Программа развития коммуникативной компетентности подростков..	55
2.3. Апробация программы развития коммуникативной компетентности подростков.....	57
Заключение	63
Список литературы	66
Приложение	71

Введение

Современный мир невозможно представить без общения. Именно оно играет огромную роль в жизни и деятельности человека. Общение это главное условие для развития личности. Оно выступает неоспоримым условием формирования личности человека, его психических процессов, свойств человека, а также функций. Говоря о общении, как о главном условии развития личности, нельзя не заметить, что грамотность в общении необходима всем. Именно грамотность определяет степень компетентности человека. Общение человека, всегда возникает при пересечении его деятельности с деятельностью другого. В таком случае можно сказать, что компетентность способствует профессиональной эффективности человека. Общение это важный фактор психологической профилактики. если человек не умеет общаться, то неизбежно это приведет к одиночеству, что может спровоцировать невротические состояния и даже привести к суициду. То есть если обобщить, то можно сказать, что компетентность в общении прежде всего предполагает развитие адекватной ориентации человека в самом себе - собственном потенциале, психологическом потенциале партнера, в ситуации и задаче.

Общение, это сложная и многогранная деятельность. Для эффективного общения необходимы знания и умения которыми человек овладевает в процессе усвоения социального опыта. Имея высокий уровень в умении общаться, человеку легко адаптироваться в любой социальной среде. В современном мире имеет место специфическая коммуникативная среда - телевизионные мосты, программы для обмена сообщениями через интернет в реальном времени через службы мгновенных сообщений (Instant Messaging Service, IMS), возрастает роль диалога при решении международных задач, а также задач внутривластного характера. В этом контексте общение и его значение для развития личности - важная проблема научных исследований.

Исследование научной литературы убеждает нас в том, что одной из основных, ключевых компетентностей, является коммуникативная компетентность. Для этого подростку необходимо знать особенности психологии человека, он должен овладеть умениями способствующими коммуникации, обладать знаниями о закономерностях восприятия и понимания, уметь слушать другого человека и воспринимать его как личность, уметь адекватно реагировать, а если необходимо оказывать влияние, давать возможность самовыражения, уметь разрешать конфликты, регулировать свое состояние, владеть невербальными средствами общения (поза, мимика, жесты, телодвижения) и т.д.

Общение приобретает особое значение в подростковом возрасте, поскольку оно является основным видом деятельности. Для достижения взаимопонимания с собеседником подросток должен обладать способностями, навыками и умениями коммуникативной компетентности.

Начиная с самого рождения подросток приобретает знания и умения, применяемые при коммуникации. Но, конечно же, надо отметить, что не все подростки обладают достаточными знаниями в области межличностного общения, поэтому необходимо эти навыки развивать. Большую часть времени подросток проводит в школе, поэтому развитию коммуникативной компетентности должен способствовать педагог-психолог, для эффективного развития которой он должен обладать умением правильно подбирать методы развития.

Актуальность работы заключена в невероятной важности коммуникативных навыков в жизни любого человека, тем более подростка. Подростковый период это время, когда закладываются фундаментальные основы будущей жизни в обществе. Если подросток в данный период успешно научится выстраивать отношения со взрослыми, со своими родителями, а также сверстниками, зависит их удовлетворенность в будущем своей профессиональной и личной жизнью. Для того, чтобы выстраивать отношения с другими, необходимо, прежде всего, научиться жить в мире и

согласии с самим собой, что также является актуальной проблемой переходного возраста.

Таким образом, проблема формирования и развития коммуникативной компетенции является актуальной в психологии, и ее решение имеет важное значение, не только для конкретного человека, но и для общества в целом.

Целью нашего исследования является разработка и апробирование программы развития коммуникативной компетентности подростков.

Объект изучения - коммуникативная компетентность подростков.

В качестве предмета исследования выступает динамика коммуникативной компетентности подростков в процессе реализации программы эффективной коммуникации.

Гипотеза: Целенаправленное развитие коммуникативной компетентности подростков возможно в процессе реализации специальной психолого-педагогической программы развития эффективной коммуникации на основе системно-деятельностного подхода.

Для проверки гипотезы, сформулированы следующие задачи исследования:

1. Изучить коммуникативную компетентность в работах отечественных и зарубежных психологов.
2. Раскрыть психологические особенности подросткового возраста
3. Определить возможности групповых форм работы в развитии коммуникативной компетентности подростков.
4. Провести эмпирическое исследование и проанализировать полученные результаты.
5. Разработать и апробировать программу по развитию компетентности подростков.

Для проверки выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Теоретические: сравнимо-сопоставительный анализ, обобщение, систематизация, моделирование, проектирование.

2. Эмпирические: наблюдение, анкетирование, беседа, тестирование; анализ коммуникативной деятельности; методы математической обработки полученных данных

Структура дипломной работы обусловлена логикой и последовательностью поставленных задач и состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

Глава 1. Теоретические основы исследования коммуникативной компетентности подростков

1.1. Феномен коммуникативной компетентности в отечественной и зарубежной психологии

Компетентность в общении активно исследуется множеством авторов, однако проблема развития компетентности в общении окончательно не решена.

При анализе отечественных и зарубежных авторов можно сделать вывод, что в определении коммуникативной компетенции отсутствует четкая стандартизация. Причинами нечеткой стандартизации толкования можно назвать: специфику термина, его атрибутивность; данное понятие рассматривается с разных сторон; в определении коммуникативная компетентность имеют самостоятельные составляющие, но наряду с этими элементами выступают также качества личности ребенка, типы его поведения, а также индивидуальный процесс протекания самой коммуникации; особенности в толковании англоязычного термина «communicative competence», что в русском языке может обозначать как словом компетенция, так и компетентность. Все вышеперечисленное приводит к недопониманию и разногласиям в описании определения семантической стороны термина. Он включает в себя такие подпонятия как: коммуникативная грамотность, коммуникативные способности, коммуникативное совершенство, вербальная коммуникативная компетентность, речевая компетентность, социолингвистическая компетентность, коммуникативные умения и др. [12].

Такая нечеткость в границах термина приводит к наличию многочисленных его определений.

В зарубежной психологии использование термина "коммуникативная компетентность" как самостоятельного нет. Такие авторы как К. Данцигер, Дж. Уаймен, Ю. Хабермас и др., широко изучают различные аспекты компетентности: академическую, перцептивную, эмоциональную, концептуальную, социальную и др., начиная с конца 1950-х годов. Традиционно оперируют более широким понятием «социально-психологическая компетентность» (social competency).

В отечественной психологии понятие «коммуникативная компетентность» часто равняется с понятием «компетентность в общении», и активно разрабатывается с середины 1980-х гг. Так как данное понятие многостороннее, в науке еще не оформилось его окончательное определение.

Среди отечественных авторов коммуникативную компетенцию рассматривали психологи - Г. М. Андреева, Ю. Н. Емельянов, Л. А. Петровская, лингвисты - Е. М. Бастрикова, Н. В. Долгополова, Г. И. Безродных и методисты Г. К. Селевко, Н. В. Кузьмина, А. В. Мудрик.

В работах отечественных авторов можно выделить три основных направления в понимании термина "коммуникативная компетентность":

- 1) это часть более широкого образования — компетентности в общении, профессиональной, социальной компетентности (Л.А. Петровская, В.Н. Куницына, Л.М. Митина, В.А. Спивак и др.);
- 2) отождествляется с компетентностью в общении (Л.А. Петровская, Ю.М. Жуков, С.В. Петрушин и др.);
- 3) самостоятельное образование (Ю.Н. Емельянов, Н.Н. Обозов, Л.Д. Столярченко и др.).[15]

Такие исследователи как Л.А. Петровская, Ю.М. Жуков, В.Н. Куницына, Л.М. Митина, В.А. Спивак, Б. Спизберг, Дж. Уайменн, в определении понятия "коммуникативная компетентность" делают акцент на знаниях, умениях и навыках, необходимых для осуществления эффективной коммуникации. Л.А. Петровская и В.Н. Куницына добавляют к этому различные способности личности, проявляющиеся в общении, а Ю.М.

Жуков, Л.М. Митина, Б. Спидберг — личностные особенности. Коммуникативная компетентность понимается разными авторами как:

- «знание процедуры общения» (С.Ю. Головин),
- «владение языком, умение ориентироваться в объекте общения для создания прогностической модели поведения, эмпатия, личностные характеристики самого субъекта общения» (М.А. Хазанова),
- ориентированность в различных ситуациях общения» (Г.С. Трофимова),
- «коммуникативная гибкость» (К.Е. Данилин).

Такое многообразие взглядов объясняется проведением исследований авторами в разных научных подходах.

Коммуникативная компетенция — это психологически и методически организованная система, в которой достигается единство средств и способов общения.

Компетенции как понятие ново для дидактики. В процессе овладения интуитивного и сознательного знания языковой системы, которая и будет основой для построения грамматически правильных предложений, подразумевается термин «компетенция», а его реализация не что иное, как умение продемонстрировать знание системы с помощью речи. Такое понятие термина «компетенция» сложилось в связи с влиянием лингвистики, которая в науке о языке отводила ведущую роль грамматике, как средству управления общением. Французский ученый Ф. де Соссюр утверждал, что языковая система, это семантический инвентарь единиц, который способен фиксироваться в форме суммы образов в мыслях каждого индивидуума и практически никогда не зависит от методов реализации ее в речи, что всегда является индивидуальным и определяется волей и типом ситуации в общении. Ф. де Соссюр утверждает, что «единство в речевую деятельность вносит язык».

Мысли Ф. де Соссюра спустя 50 лет повторил в своих трудах американский лингвист Н. Хомский. Термин "компетенция", он ввел в активный научный словарь или, как говорил Хомский, вернул его в

понятийный аппарат лингвистики. Данный термин часто встречался еще в трудах В. Гумбольдта и многих других языковедов.

Н. Хомский под языковой компетенцией понимал "системы знаний, убеждений а также интеллектуальных способностей, которые развиваются в раннем детстве и во взаимодействии со многими другими факторами определяет... виды поведения". Н. Хомский в рамках своей менталистской концепции выделил понятия «компетенция» (прирожденная способность к речи — competence) и «продуцирование речи» (реальное речевое произведение — performance).

Позиции социолингвистического подхода. С точки зрения Дж. Остина и Дж. Серла - во главу угла становится учет прагматического эффекта от высказывания. С такой позиций формирование коммуникативной компетенции осуществляется под влиянием взаимодействия индивида с социальной средой, а не является врожденной способностью.

Д. Хаймс определяет коммуникативную компетенцию как правильное умение употреблять в речи языковые единицы применяя их в различных жизненных ситуациях. В свою очередь, Ю. Д. Апресян пишет: "владеть языком — значит: а. умение выражаться по заданному смыслу разными (в самом лучшем случае всеми возможными) способами, уметь перефразировать; б. уметь извлекать из представленного текста смысл, в частном - уметь обнаружить различие или наоборот сходство, но те которые имеют разный смысл высказывания (различение омонимии) и находить общий смысл у внешне различных высказываний (владение синонимией); в. уметь отличать правильные в языковом отношении предложения от неправильных"[12].

Сам термин «коммуникативная компетенция» возник из работ Н. Хомского о лингвистической компетенции — "ограниченном наборе грамматических правил, позволяющих порождать неограниченное количество правильных предложений". Однако лингвистическая компетенция ограничивала объект языкового тестирования в условиях

коммуникативного обучения языку, возникли идеи расширения этого "конструкта", который был назван "коммуникативная компетенция" (Л. Бахман).

Именно Л. Бахман первым выводит термин "коммуникативная компетенция" и дает ему определение как о демонстрируемой области успешной коммуникативной деятельности на основе усвоенных средств и стратегий речевого общения, подкрепляемых языковыми навыками и речевыми умениями[47].

Понятие коммуникативной компетентности в исследовании зарубежных авторов, часто не используется. Употребляются такие понятия как - коммуникационная компетенция, коммуникативная компетенция или коммуникационная компетентность и т.д., которые по содержанию близки к исследуемому. Например Б. Спизберг в своих работах термин «коммуникационная компетенция» раскрывает следующим образом: «соответствие коммуникативного поведения данной ситуации и его эффективность». То есть коммуникация тогда эффективна, когда она достигает своей цели, соответствует определенной ситуации, а также если она ожидаема в данной ситуации. Человек создает впечатление коммуникационной компетентности через вербальное общение сопровождающееся невербальным поведением. Он считает, что понятие о компетентности для каждого, частично зависит от его личностной мотивации, приобретенных знаний и навыков. Мотивация имеет очень большое значение, ведь улучшить навыки коммуникации мы сможем только в том случае, если у нас есть мотивация - то есть если мы хотим этого добиться (Вердербер Р., Вердербер К., 2003).

А. Маслоу считал, что коммуникативная компетентность - это одна из важных качественных характеристик личности, которая позволяет реализовать её потребности в социальном признании, уважении, самоактуализации и помогает успешному процессу социализации.

По мнению К. Данцигер коммуникативная компетентность это «способность человека реализовать коммуникативные функции в соответствии с условиями ситуации». В основу коммуникативной компетентности он закладывает «умение встать на точку зрения партнера, строить общение так, чтобы оно было понято собеседником». Критерий развитой коммуникативной компетентности по мнению К.Данцигера является желание партнеров продолжать общение, развивать диалог. При этом он отмечает, что если партнеры в общении не обладают достаточным коммуникативным мастерством, и испытывают некоторые затруднения при диалоге, но в силу свойственной им общительности, ради достижения общих целей в деятельности они могут быть заинтересованы в общении[49].

Дж. Равен считает, что коммуникативная компетентность это систему внутренних ресурсов, которые необходимы для построения эффективной коммуникации в определённом круге ситуаций личностного взаимодействия. Компетентность в общении имеет общечеловеческую характеристику, но в одно и тоже время эта характеристика историческая и культурно обусловленная. Имея определённый уровень коммуникативной компетентности, личность вступает в общение, обладая определённым уровнем самоуважения и самосознания. Личность становится персонифицированным субъектом общения. Это означает что при умении организовать личностное коммуникативное пространство, а также умении выбрать индивидуальную коммуникативную дистанцию это и есть искусство адаптации к ситуации и свободу действий.

Внутренняя готовность и способности к речевому общению - именно так определяет коммуникативную компетенцию А. Холлидей.

Зарубежные авторы, такие как Дж. Морено, Э. Берн, Г. В. Оллпорт, Е. Мелибруда, К. Роджерс, не использовали сам термин "коммуникативная компетентность", однако выделяли ряд необходимых качеств для эффективного общения: социальный интеллект, понимание себя и других, умение встать на позицию другого, эмпатию и позитивное отношение к

самому себе. При этом проблема в эффективном общении, рассматривается зарубежными учеными в рамках основных психологических направлений, оказывает несомненное влияние на развитие понятия "коммуникативная компетентность".

Понятие коммуникативная компетентность в работах отечественных авторов также определяется неоднозначно, но четко выделяется общее в большинстве существующих определений - коммуникативная компетентность является включение в структуру эффективного общения.

В отечественной психологии впервые понятие «коммуникативная компетентность» было использовано А. А. Бодалевым и интерпретировалось, как способность устанавливать и поддерживать эффективные контакты с другими людьми при наличии внутренних ресурсов (знаний и умений).

Отечественные авторы в своих работах рассматривают не только само понятие "коммуникативная компетентность", но и ее процессы, условия и факторы ее возникновения, определяющие изменение коммуникативной компетентности, разрабатывают теоретические концепции и модели, определяют ее место и роль в эффективном общении и взаимодействии, выделяют ее структуру (И. Н. Агафонова, П. А. Бавина, Ю.В. Варданян, Н.А. Глебова, О.В. Дивненко, Ю.Н. Емельянов, Ю.М. Жуков, Л.А. Кайгородова, И.В. Макаровская, Г.Н. Николаева, С.И. Обушак, Л.А. Петровская, Е.В. Сидоренко и др.).

Первоначально, в отечественной психологии, изучением понятия коммуникативная компетентность занималась Л.А. Петровская. В своих работах она обращает внимание на то, что компетентность во всех видах общения заключается в достижении трех уровней адекватности партнеров – коммуникативной, интерактивной и перцептивной, что позволяет говорить о различных ее видах. Например, коммуникативная компетентность это форма адекватного обмена информацией. Далее в своих работах Л.А. Петровская ставит в параллель понятие "коммуникативная компетентность" и "компетентность в общении". По её словам "компетентность в общении

предполагает развитие адекватной ориентации человека в самом себе - собственном психологическом потенциале, потенциале партнера, в ситуации и задаче... предполагает готовность и умение строить контакт на разной психологической дистанции - и отстраненной, и близкой". Л.А. Петровская подчеркивает, что компетентное общение - это общение субъект-субъектное, и оно предполагает что общающиеся психологически равны, и испытывают друг другу взаимную гуманистическую установку.

Е. В. Сидоренко определяет коммуникативную компетентность как «совокупность коммуникативных способностей, коммуникативных умений и коммуникативных знаний, адекватных коммуникативным задачам и достаточных для их решения»[41].

Ю.Н. Емельянов считает, что термин "коммуникативная компетентность" это самостоятельное образование. Он определил, что объединение способностей человека брать на себя социальные роли и исполнять их, с умением успешно адаптироваться в различных социальных ситуациях, при этом свободно владея вербальными и невербальными средствами общения ни что иное как проявление коммуникативной компетентности. К таким проявлениям автор относит умение организовать, в процессе активного общения (инициативного) с людьми свое, так называемое "межличностное пространство". Совместно с определением понятия "межличностное пространство" для характеристик коммуникативной компетентности Ю.Н. Емельянов использует понятие "деятельностной среды". Он считает, что коммуникативные компетентности человека проявляются также в том, насколько умело он воздействует и воздействует на эту среду для достижения своих целей, в какой степени он обладает способностью к собственным коммуникативным действиям, которые понятны для окружающих его людей[14].

Аналогичных взглядов придерживается Н.Н. Обозов. Автор считает, что значение термина коммуникативной компетентности в своей основе представлено в двух аспектах: как умение личности ориентироваться в

различных ситуациях общения, основанная на знаниях и чувственном опыте, и как способности к эффективному взаимодействию с окружающими благодаря самопониманию и пониманию других при постоянных видоизменениях психического состояния, межличностного отношения и условий социальной среды.

Коммуникативная компетентность в представлении М.А. Хазановой это владение языком, умение сделать прогноз в модели поведения объекта общения, т.е. уметь сориентироваться при общении для того чтобы создать прогностическую модель поведения объекта общения, проявления эмпатии, адекватная самооценка, социальная направленность самого субъекта общения.

В работах Г.С. Трофимовой коммуникативная компетентность - это способность ориентироваться в различных ситуациях общения.

Поддерживает мнение Л.А. Петровской исследователь С.В. Петрушин, он также в своих работах делает упор на тождественность понятий "компетентность в общении" и "коммуникативная компетентность". Однако, Петрушин отмечает, что понятие "компетентность в общении" зависит, не только, а прежде всего, от того, каким образом интерпретируется и понимается само общение. Рассматривая различные точки зрения в литературе, С.В. Петрушин основополагающим моментом считает идею Б.Ф. Ломова о том, что "в общении раскрывается субъективный мир одного человека для другого", "в актах общения осуществляется как бы презентация «внутреннего мира» субъекта другим субъектам...". Так автор приходит к выводу о том, что общение, в отличие от других форм межличностных контактов, можно определить как взаимную презентацию партнерами своей субъективной реальности, в результате которой происходит изменение взаимоотношений и возникновение общности.

По определению В.И. Жукова коммуникативная компетентность - это "психологическая характеристика человека, как личности, которая

проявляется в его общении с людьми" или "способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с людьми".

Владение сложными коммуникативными умениями и навыками, а также формирование таких адекватных умений в новых социальных структурах, знание культуры, традиций, обычаев, норм и ограничений в общении, этикета, соблюдение правил приличия, воспитанность, ориентация в коммуникативных средствах, присущих национальному, сословному менталитету и выражающихся в рамках какой либо профессии -это понятие "коммуникативная компетентность" по мнению В.Н. Куницыной.

Следует обратить внимание на О. И. Муравьеву, которая под понятием "коммуникативная компетентность" имеет в виду владение коммуникативной гибкостью, мобильностью субъекта, которая определяет, во-первых, наличием в запасе личности стратегий в коммуникации и ее установок, во-вторых, умение оценить конкретную ситуацию в общении, а также способностью реализовать выбранную стратегию, которая будет способна продвигать субъекта в разрешении его проблем, в-третьих, умение адекватно, гибко использовать, различные приемы, техники общения, которые будут соответствовать конкретному моменту самого процесса общения"[31].

По мнению Е.В. Руденского коммуникативная компетентность это составляющая часть более широкого понятия - "коммуникативный потенциал личности". Под понятием "коммуникативный потенциал" автор подразумевает характеристику возможностей человека, которые определяют качество его общения. Е.В. Руденский определяет коммуникативную компетентность как систему внутренних ресурсов личности, необходимых для осуществления человеком эффективных коммуникативных действий в широком диапазоне ситуаций межличностного взаимодействия. Также исследователь считает что, наиболее важной составляющей коммуникативной компетентности личности выступает её коммуникативно-исполнительское мастерство.

Е.М. Алифанова в своих исследованиях определяет, что коммуникативная компетентность - это коммуникативные навыки, позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

К.Ю. Суханова называет коммуникативной компетентностью прежде всего способность выслушать и принять во внимание взгляды других людей, уметь дискутировать и отстаивать свою точку зрения, выступать на публике, принимать решения, способность установить и поддержать контакт, уметь справляться с множеством мнений выбирая для себя самое ценное, умение выходить из конфликтов, вести переговоры, сотрудничать и работать в команде.

По мнению Е.А. Головки коммуникативная компетентность, это способность достигать желаемых результатов в общении с людьми, избегая при этом нежелательных эффектов.

Согласно точки зрения Крючковой О.В. коммуникативная компетентность это совокупность способностей человека, которые проявляются в его общении с людьми и позволяют добиваться поставленных целей. О высокоразвитой коммуникативной компетентности, по мнению автора, речь идет только тогда, когда человек обладает такими способностями и умеет проявлять их в общении с людьми.

В исследованиях И. В. Макаровской коммуникативная компетентность понимается как "система психологических знаний о себе и о других, умений и навыков в общении, стратегий поведения в социальных ситуациях, позволяющая строить межличностное общение в соответствии с его целями и условиями"[25].

Исследовав разные точки зрения в отечественной психологии, можно сделать вывод, что однозначного определения понятию коммуникативной компетентности нет. Чаще всего авторы определяют коммуникативную компетентность как характеристику личности. Однако, есть и те авторы которые рассматривают коммуникативную компетентность как часть более

широкого понятия. Третьи – как часть других видов компетентностей, и как отдельную характеристику личности одновременно. Но есть и четвертые, которые считают, что коммуникативная компетентность это индивидуальное качество и определенное состояние сознания группы людей.

В нашей работе мы будем придерживаться точки зрения Ю.М. Жукова, который разделяет взгляды Л.А. Петровской. Совместно они предлагают следующее определение: компетентность в общении - это совокупность знаний и умений, обеспечивающих успешное протекание процесса общения. Он отмечал, что коммуникативная компетентность является «ядерным образованием» личности.

Вслед за этим, согласно психолого-педагогическим исследованиям, мы будем опираться на следующие компоненты коммуникативной компетенции:

- 1) Включает в себя эмоциональную отзывчивость, эмпатию, чувствительность, способность сопереживать и сострадать другому, быть внимательным к действиям партнеров.
- 2) Связанный с познанием другого человека, со способностью предвидеть поведение другого человека, умение эффективно разрешать различные проблемы, возникающие между людьми, т.е когнитивный компонент.
- 3) Поведенческий компонент, который отражает способности подростка к сотрудничеству, совместной деятельности, к проявлению инициативности, умения адекватно общаться, а также включает в себя организаторские способности и т.п.

В процессе коммуникации перед подростками кроме возникновения необходимости договориться, необходимо умение заранее спланировать свою деятельность. В этот период происходит становление субъективного отношения к другим детям, т.е. умения видеть в них равного себе, уметь учитывать интересы, способность и готовность к помощи. Общаясь со сверстниками, подросток учится управлять действиями партнера, контролирует их, показывает собственный образец поведения, сравнивает других ребят с собой.

Итак, проблема коммуникативной компетентности является актуальной как в отечественной, так и в зарубежной психологии. В зарубежной психологии она изучалась Б. Спизбергом, К. Данцигером, Дж. Равеном и др.; в отечественной психологии Петровской Л.А., Жуковым Ю.М., Емельяновым Ю.Н., Петрушиным С.В., Куницыной В.Н. и др. Коммуникативная компетентность - это психологическое образование, которое имеет сложное описание и состоит из множества компонентов. Как мы уже отметили существует много точек зрения относительно понимания её сути, структуры. Однако большинство авторов рассматривают коммуникативную компетентность, как определенные способности человека установить и в дальнейшем совершать необходимый контакт с другим человеком. Коммуникативная компетентность является ключевой характеристикой личности, поскольку она необходима каждому и повышает как качество жизни отдельного человека, так и общества в целом.

1.2. Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст можно назвать переходным периодом от детства к взрослости. Однако границы этого возраста в психологической, медицинской, социологической, юридической, педагогической литературе часто определяются по-разному: 10-14лет, 14-18лет, 12-20 лет и т. д. На сегодняшний день, опираясь на литературу, можно определить границы подросткового возраста, они примерно совпадают с обучением детей в средних классах от 12 лет до 16 лет. Но нельзя не отметить, что основной критерий для определения периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. С начало постепенно увеличиваются секреции половых гормонов, это берет начало в 7 лет, но самый интенсивный подъём секреций происходит в подростковом возрасте. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков[46].

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием. Это период, интенсивность которого подчеркивается понятием «гормональная буря». По мнению Дубровиной И.В. трудности данного возраста связаны с половым созреванием как с причиной различных не только психофизиологических, но и психических отклонений. В ходе таких изменений у подростка может возникать чувство тревоги, проявление эмоциональной неустойчивости, возрастает изменчивость настроения, резкие перепады от веселья к пессимизму, повышенная возбудимость, склонность к конфликтам, депрессивные моменты. Как правило такие переживания ведут к снижению самооценки. Подросток придирается к родным, в тоже время сочетает такое отношение с острым недовольством собой.

Центральным психологическим новообразованием становится формирование чувство взрослости — это психологический симптом начала подросткового возраста. Если опираться на мнение Д.Б. Эльконина, то "чувство взрослости есть новообразование сознания, через которое подростки сравнивают себя с другими сверстниками или взрослыми, находят образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, умеет перестраиваться в своей деятельности". Поэтому изменения в физиологии, физические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают подростковый период очень сложным не только для родителей и педагогов, но и для самого ребенка[17].

Первым подростковый возраст выделил как время второго, самостоятельного рождения в жизни и роста самосознания человека Ж.Ж. Руссо.

В психологии ядром подросткового возраста составляют идеи, которые были изложены в труде С. Холла «Взросление». В данном труде Холл смог сформулировать представления о переходе и промежуточности подростничества, периода "бури и натиска". Он разработал содержательно-негативные характеристики на данном этапа развития, такие как трудности в воспитании, преобладание конфликтности и эмоциональной неустойчивости.

Также автор обозначает позитивные приобретения возраста - "чувство индивидуальности". К. Левин говорил о своеобразной пограничности подростка, которая выражается в его положении между мирами детей и взрослых. По мнению подростка он уже не принадлежит к детской культуре, однако войти в мир взрослых он еще не может, потому что реальная действительность выдает сопротивление, и это вызывает состояние "когнитивного дисбаланса", неопределенность ориентиров, планов и целей в период смены "жизненных пространств".

Развитие личности подростка было проанализировано в психоаналитическом ключе З. Фрейдом и А. Фрейд. В подростковый период половое созревание, прилив сексуальной энергии расшатывает сложившееся ранее равновесие между структурами личности, и детские конфликты возрождаются с новой силой.

Э. Эриксон рассматривал данный период как центральный для решения задачи личностного самоопределения, достижения идентичности.

В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростничестве заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и др. Отечественные исследователи также как и зарубежные трактуют подростковый период как кризисный, как период "нормальной патологии", делая акцент на его бурном протекании, сложного для самого подростка, и для общающихся с ним взрослых (например, Божович Л.И.).

Д.Б. Эльконин, напротив, само подростничество рассматривает как стабильный возраст, однако выделяет предподростковый кризис и кризис на переходе к юношескому возрасту. Подростковый возраст как этап в психическом развитии характеризуется выходом ребенка на качественную, новую социальную позицию. Она связана с поиском собственного места в обществе. Его притязания завышен и не всегда имеют адекватные представления о том, какими возможностями он обладает. Все это приводит

к многочисленным конфликтам подростка с родителями и учителями, к протестному поведению.

Даже если в целом подростковый период протекает спокойно, то все равно такому развитию свойственны асинхронность, скачкообразность, дисгармоничность. Наблюдается как интериндивидуальная неравномерность (несовпадение времени развития разных сторон психики у подростков одного хронологического возраста), так и интраиндивидуальная (например, интеллектуальная сторона развития может достигать высокого уровня, а уровень произвольности сравнительно низок)[17].

В подростковый период получает заметное развитие волевые черты характера - настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Подросток способен не только к отдельным волевым действиям, но и к волевой деятельности. Подросток, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью[44].

Внимание подростка становится специфичным, избирательным, устойчивым. Эти качества можно отнести и к восприятию, кроме избирательности оно становится целенаправленным, анализирующим. Значительно увеличивается объем памяти, вследствие характерных изменений подросткового возраста - формирования логических структур. Основная особенность в интеллектуальной деятельности это стремительно нарастающие способности к абстрактному мышлению. Важная особенность этого возраста - формирование активного, самостоятельного, творческого мышления[43].

Нельзя не отметить, что в подростковом возрасте могут обостряться патологические реакции, связанные с развитием психических заболеваний. Специалисты в данной считают, что риск начала шизофрении в подростковом возрасте в 3–4 раза выше, чем на протяжении всей остальной жизни.

С другой стороны, подростковый период отличается и множеством положительных факторов: эмоциональные переживания ребенка приобретает большую устойчивость. Подросткам присущ повышенный интерес к себе, потребность в осознании и оценке своих личных качеств и поведения. В этот период просматриваются предпосылки к самоорганизации, самовоспитанию, самоанализу. Возрастает чувство самостоятельности, ребенок стремится к независимости, и к признанию своих прав как со стороны взрослых и сверстников, формируется его осознанное отношение к себе как члену общества, вместе с этим значительно расширяется сфера его деятельности. Такая способность к рефлексии, полученная путем сформирования в учебе в младшем школьном возрасте "направляется" школьником, прежде всего, на самого себя. Подросток, начинает сравнивать себя со взрослым, а также с младшими по возрасту детьми, и приходит к выводу, что он уже не ребенок, а скорее взрослый[43]. Основное противоречие подросткового периода — ребенок настойчиво стремится к признанию своей личности взрослыми при отсутствии реальной возможности утвердить себя среди них.

Обратимся вновь к труду Д.Б. Эльконина. Он считал, что ведущей деятельностью в данный период становится общение со сверстниками. Именно в начале подросткового возраста общение становится сознательно экспериментированием с собственными отношениями с другими людьми. В этот период ребенок самостоятельно ищет друзей, начинается выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний. Главная потребность периода — найти свое место в обществе, быть "значимым" — реализуется в сообществе сверстников .

Другая точка зрения по поводу характера ведущей деятельности подросткового периода принадлежит Д.И. Фельдштейну. Автор определяет, что главное значение в психическом развитии в подростковый период имеет общественно полезная, социально признаваемая и одобряемая, неоплачиваемая деятельность. Такая деятельность (просоциальная) может быть представлена как учебно-познавательная, производственно-трудовая,

организационно-общественная, художественная или спортивная, но главное - чтобы у подростка было реальное ощущение значимости этой деятельности. То есть дело, полезное для людей, для общества. Мотив общественно полезной деятельности подростка в данной характеристике - быть лично ответственным, самостоятельным[17].

Подросток начинает чувствовать себя взрослым и хочет, чтобы и окружающие признавали его как самостоятельного и имеющего значимость. Но реализовать эти потребности в серьезной деятельности школьник, как правило, не может. Отсюда стремление к «внешней взрослости»: курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, копирование способов развлечения и ухаживания, подражание взрослым в одежде и причёске.

Противоположной к внешней взрослости является так называемая социальная взрослость, которая часто возникает в неполных семьях, где ребенок в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, и тогда подростки стремятся овладеть полезными практическими умениями и оказывать реальную поддержку и помощь взрослым.

Все же хочется отметить, что точка зрения Д.Б. Эльконина о ведущей деятельности детей этого возраста мне более понятна и не вызывает у меня противоречий - первостепенное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, поэтому ведущей деятельностью этого возраста становится интимно—личностное общение. Главная потребность подростка в этот период – найти свое место в обществе, быть значимым – реализуется в сообществе сверстников. Если подросток не может занять удовлетворяющего его места в системе общения в классе, он "уходит из школы и психологически, и даже буквально".

Именно в этом возрасте смена компаний, поиски друзей, конфликты и примирения, выяснение отношений выделяются в самостоятельную область внутренней жизни. Желание иметь самого верного и близкого "по духу" друга сосуществует с быстрой, лихорадочной сменой приятелей,

способностью моментально очароваться и так же быстро разочаровываться в бывших друзьях на всю жизнь. Но наряду с этим возникает настоящая дружба, начинаются первые влюбленности.

Внешние проявления поведения подростка тоже весьма противоречивы. С одной стороны, желание выделиться, отличиться любой ценой; с другой, – стремление во что бы то ни стало быть таким же, как все. Стремление завоевать авторитет, заслужить уважение товарищей, с другой, – бравирование собственными недостатками.

Часто даже в основе ухудшения успеваемости лежит нарушение общения со сверстниками. Главная ценность отметки для подростков в том, что она дает возможность занять в классе более высокое положение. Если же такое же положение можно занять за счет проявления других качеств, значимость отметки падает. Через призму общественного мнения класса ребята воспринимают и своих учителей. Поэтому нередко подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний[43].

Необходимо отметить, что в подростковом возрасте личные качества учителя такие, как умение понимать, сопереживать, доброта, порядочность, справедливость, сочувствие ценятся больше, чем интеллектуальные.

Кроме перечисленных особенностей этого возраста, можно отметить поведенческие реакции характерные для подростков:

1. Реакция отказа. Чаще всего причиной такой реакции это резкие перемена привычного уклада жизни (отрыв от семьи, перемена школы), основой для ее возникновения - психическая незрелость, черты невротичности, тормозимости. Такая реакция будет выражаться в отказе от обычных форм поведения: контактирования с членами семьи, выполнения домашних обязанностей, учебы и т. д.
2. Реакция оппозиции, протеста. Она проявляется в противопоставлении своего поведения требуемому: в демонстрируемой браваре, в прогулках,

пробежках, кражах и нелепых на вскидку взглядах проступках, совершаемых как протестные.

3. Реакция имитации. Такая реакция свойственна детскому возрасту и проявляется в подражании родным и близким. У подростка чаще всего объектом становятся взрослые, который тем или иным качеством импонирует его идеалам. Реакция имитации характерна для личностно незрелого подростка в асоциальной среде.

4. Реакция компенсации. Подросток стремится восполнить свою несостоятельность в одной области успехами в другой.

5. Реакция гиперкомпенсации. Обусловлена стремительностью в добывании успеха именно в тех областях, в которых ребенок или подросток не обнаруживает у себя состоятельность.

6. Реакция эмансипации. Подросток стремится к самостоятельности, к освобождению из-под опеки взрослых.

7. Реакция группирования. Такая реакция объясняется стремление к образованию спонтанных подростковых групп с определенным стилем поведения и системой внутригрупповых взаимоотношений, со своим лидером.

8. Реакция увлечения (хобби-реакция). Она отражается в увлечении спортом, стремлении к лидерству, занятии, мотивом которых является стремление привлечь к себе внимание. Интеллектуально–эстетические увлечения, отражающие глубокий интерес к какому–либо определенному предмету, могут наблюдаться у подростков обоих полов.

9. Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением. Повышенный интерес к сексуальным проблемам, ранняя половая жизнь.

При этом необходимо отметить, что - проблемы во взаимоотношениях с родителями, конфликты с учителями – это типичное явление для подростка, отношение подростка к взрослому сложное и двойственное. Взрослый остается важным и значимым для подростка, он по–прежнему нуждается в его защите, помощи и поддержке, в его оценке, но наряду с этим протестует

против сохранения "детских форм" воспитания и контроля, требования послушания и выраженной опеки.

Однако проявление конфликтов их частота, сила, резкость в высказываниях во многом зависит от того какую позицию занимают взрослые, с манеры домашнего обучения, с мастерства осуществить почтительную, однако никак не попустительскую стратегию согласно взаимоотношению к действию ребенка. Важным и неотъемлемым обстоятельством благоприятных взаимоотношений ребенка и старшего считается увеличение области партнерства, взаимопомощи и доверия, правильное в целом - согласно инициативе старшего[17].

В подростковом возрасте крайне высочайшего степени формирования добиваются все без исключения в отсутствии изъятия познавательные движения. Делается допустимым в теории ребенка наиболее разным типам фактической и интеллектуальной работы.

По мнению Л. С. Выготского главным психологическим новообразованием является формирование самосознания. В подростковый период происходит постепенный переход от оценки, полученной от взрослых, к самооценке. У подростка возникает интерес к себе, он открывает для себя свое "Я", стремится познавать свои сильные и слабые стороны, возникает потребность сопоставления себя с другими людьми. Подросток стремится к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию, к формированию положительных качеств и преодолению отрицательных (побороть лень, развить смелость).

Г. А. Урунтаева считает, что "самосознание - это осознанное отношение человека к своим индивидуальным и личностным свойствам, переживаниям и мыслям"[32]. Автор утверждает, что самосознание позволяет человеку оценить себя как социального индивида, чьи возможности и способности могут, как соответствовать, так и нет, предъявляемым к нему требованиям.

А. Г. Спиркин определяет самосознание как умение самостоятельно оценить свои действия их результаты, мысли, чувства, моральный облик и интересы, идеалы и мотивы поведения, и вообще в целом, самого себя и своего места в жизни[42]. Автор утверждает, что в формировании самосознания существенную роль играют ощущения человеком своего собственного тела, движений и действий, реализуемых во взаимодействии с другими людьми, миром через общение и практическую деятельность. Общественные обусловленности в развитии данного компонента личности заключаются не только в непосредственном общении людей друг с другом, в их оценочных отношениях, но и в формулировании требований общества, предъявляемых к отдельному человеку в осознании самих правил взаимоотношения. Человек осознает себя не только посредством других людей, но и через созданную им материальную и духовную культуру[36].

Основной формой самопознания подростков, по мнению Л.М. Фридмана и И.Ю.Кулагиной, является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Психологические особенности данного возрастного периода в первую очередь оказывают влияние на развитие самосознания подростков. Одним из них является негативизм, он оказывает влияние на поиск подростком собственного "Я" среди сверстников и в семье, при этом он стремится обособиться от своей семьи, показать свою уникальность. У подростка бытует утверждение, что в семье его позицию не воспринимают и он стремится быть с теми, кто разделяет ее. Сверстник занимает огромную роль в развитии самосознания подростка, поддержка в группе обладает способностью к повышению самооценки и самоуважению, отсутствие же таковой ведет к обратному результату. Еще один наиважнейший фактор - это социальная среда. Среда, в которой растет и воспитывается ребенок. Родители которые любят ребенка, нормальные и психически здоровые стремятся разрешать возникшие проблемы со своими подросшими детьми. Они всеми силами стараются обеспечить подростку чувство защищенности,

создать условия для нормального существования и развития. Он начинает накапливать опыт и учиться пониманию и компромиссам. Подростки, живущие в дисфункциональных семьях, обычно «заражаются» недугами родителей еще в детстве[36].

Самооценка — обязательный компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.

Входе общения с людьми, а, прежде всего, со сверстниками формируется самооценка подростка, которая, в свою очередь регулирует его поведение. Такая ориентация на сверстников прежде всего связана с потребностью иметь друзей, быть приятным и признанным в группе, коллективе, кроме того, с восприятием сверстника как эталона, который близок, понятен, доступен по сравнению со взрослым человеком. Таким образом, на развитие самооценки подростка влияют взаимоотношения со сверстниками, с классным коллективом.

В подростковый период создаются хорошие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости других полезных личностных качеств, связанных с взаимоотношениями людей, в том числе умения наглаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности т. д. Подобных личностных качеств может развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра[21].

Изучая труды Сухомлинского В. А. мы установили, что автор обобщает главные личностные черты подростка:

- непримиримость к злу, эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явлениях жизни-с другой;
- подросток желает быть хорошим, стремиться к идеалу, но он не любит, когда его прямолинейно воспитывают;

- подросток хочет быть личностью, у него возникает желание совершать что-нибудь героическое, романтическое, необычное; потребности к действию и желанию самоутвердиться, но подросток еще не знает, как этого можно добиться;
- отчетливо выражено противоречие между богатством желаний и ограниченностью сил. Это может выражаться в множественности и непостоянстве увлечений. Подросток слишком самолюбив он боится обнаружить свою несостоятельность поэтому прикрывается показной уверенностью, решительностью, за которыми скрывается беспомощность.
- сочетание романтической восторженности и грубых выходок. Может восхищаться красотой и в тот же момент хронически относится к ней. Он стыдится своих чувств, считает их детскими. Опасается, что его будут считать чересчур чувствительным, и прикрывается грубостью.

Прилив физических сил побуждает к деятельности. Не у каждого подростка проявляется весь набор противоречий, но их нельзя игнорировать[9].

Особенно важно не проявлять равнодушие в кризисный период, когда происходит резкая смена всей системы переживаний подростка, ее структуры и содержания. В этот период подростку свойственно противоречивые побуждения, депрессивные переживания, неустойчивое настроение, физическое состояние и самочувствие, ранимость. Часто встречающийся у подростков «аффект неадекватности» (эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу) сопряжен с противоречием среди невысокой самооценкой ребенка и большой степенью требований.

Подростковый возраст или юность (Э. Эриксона считал данные понятия идентичными) является периодом «нормативного кризиса», в котором происходит усиление внутреннего конфликта конфликтов или одного конфликта, состоящего из семи составляющих. В этот период у подростка формируется чувство идентичности. Для этого необходимо дать подростку самостоятельно оценивать свои сильные и слабые стороны,

собирать все имеющиеся к этому времени знания о самом себе (какой он ученик, ребенок, друг и т.д.), внедрять эти многочисленные образы самого себя и научиться использовать их для получения ясного представления о себе, и о том, каким он хочет стать в будущем. Если по каким-то причинам процесс формирования самоопределения затруднен, то возникают опасности возникновения ролевой и идентификационной диффузности [34].

Остановимся более подробно на семи конфликтах подросткового возраста:

1. Формирование временной перспективы. В этот период активно формируется чувство времени и непрерывности жизни. Такие новообразования позволяют взрослым людям делать правильное соотношение настоящего, прошлого и будущего, получать некоторые представления о количестве времени, необходимом для осуществления своих жизненных планов. Подросток учится оценивать и распределять свое время. Чувство времени усвершенствуется постепенно и в норме формируется к пятнадцати годам. Отрицательный результат – расплывчатое чувство времени. Такое состояние личности приводит к нарушениям в планировании деятельности уже у взрослых людей.

2. Уверенность в себе. В подростковом возрасте ребенок начинает верить в свои силы и убеждается, что способен достичь поставленных целей самостоятельно. В основной своей части уверенность в себе и в свои способности может достигаться в значимой для подростка системе отношений. Это отношение к своему физическому-Я и системе межличностного отношения с авторитетным взрослыми и сверстниками в социуме. Если в системах авторитетно значимых отношений у подростка все правильно расставлено, то он оценивает себя как успешного, начинает верить в свою способности и справляться с задачами стоящими перед ним как в настоящем, так и в будущем. Ежели по каким-то причинам подросток оценил себя неудачником или социально неуспешным, то у него сформировывается чувство застенчивости или неуверенности в себе.

3. Ролевое экспериментирование. Подростки как бы "примеряют" на различные социальные роли. Они пробуют сразу множество разнообразных Я-идентичностей, экспериментируя с идеалами, целями типами взаимоотношений. Если в силу внутреннего или внешнего запрета у подростков нет возможности для подобного эксперимента, то происходит закрепление на какой-либо одной роли, что приводит уже в более позднем возрасте к личностному кризису.

4. Ученичество. Как подросток ставит эксперименты с социальными ролями, точно так же он ставит эксперименты и с профессиональными наклонностями. Если подросток имеет возможности апробировать себя в различных занятиях, то у него проявляется шанс сформироваться в положительную профессиональную идентификацию. Не мало важным в таких случаях является успех в той или иной сфере социально-полезной деятельности (например, в учебе, спорте и т.д.). Если в результате экспериментирования с профессиональными ролями формируется негативная самооценка, чувство собственной не полноценности, то это приводит к застою на трудовых поприщах и учебной деятельности.

5. Сексуальная ориентация. По мнению Э. Эриксона, именно в подростковом завершается идентификация с тем или другим полом, которая в дальнейшем определит гетеросексуальную или бисексуальную ориентацию.

6. Отношения подчинения-доминирования. Вступая в различные социальные группы, подросток учится быть, как лидером, так и подчиняться групповым требованиям и нормам. Соотнося системы подчинения, выстраивает, собственную систему приоритетов, которая позволяет ответить на вопрос кому подчиняться в первую очередь и т.д. Если данный тип конфликта не разрешается положительно, это приводит к неопределенности авторитета.

7. Система принципов или идеологическая убежденность. Выбор собственной идеологии, как системы ценностей, которой следует человек в собственной жизни. Этот конфликт тесно связан со всеми остальными, поскольку все аспекты поведения зависят от системы принципов. Если

человек успешно не разрешает этот конфликт, то он прибывает в состоянии размытости системы ценностей [24].

Таким образом, подростковый возраст – это возраст жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергетики, бурного проявления активности, инициативы и жажды к любому виду деятельности. Заметные развития в этот период приобретают волевые черты характера. Подросток становится настойчивым, обладает упорством в достижении цели, умеет преодолевать препятствия и трудности. В отличие от младшего школьника, подростки способны не только обладают отдельными волевыми действиями, но и способны к волевой деятельности. Он чаще всего сам ставит перед собой определенные цели, определяет задачи и сам способен планировать действия и осуществлять их. Но недостаточность воли сказывается на проявлении настойчивости в одном виде деятельности, хотя наряду с этим подросток может не применять ее в других видах. Наряду с этим, подростковый возраст характеризуется известной импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом уже осознают, что следовало бы поступить наоборот [27].

Подростковый возраст – остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны в эти сложные периоды показательно негативно проявляются в поведении, существует дисгармония в строении личности, свертывается прежде устоявшиеся системы интересов ребенка, характер носит протестующий элемент его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: ребенок становится самостоятельным, его отношения с другими детьми и взрослыми более разнообразны и содержательны, значительно расширяется сфера его деятельности и т.д. Главное, данный период отличается тем, что ребенок выходит на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношения к себе как члену общества. Важная особенность подросткового периода является

постепенные отходы их от прямого копирования оценок взрослых к самостоятельной оценке, все больше опирается на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности, самопознания. Основной формой самопознания ребенка является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками[10].

Как мы уже говорили главным новообразованием подросткового возраста является "чувство взрослости" как особая форма самосознания. Чувства взрослости не зависят напрямую от половых созреваний и способны проявляться в стремлениях к самостоятельности, желание загородить наиважнейшие стороны своей жизни от вмешательства родителей. Подростки начинают претендовать на равноправие в отношениях со взрослым и идут на конфликт, отстаивая свою, как они считают, "взрослую" позицию.

Потребности в общении являются внутренними основами личного взаимоотношения между людьми. Эта потребность социальная и является основной, она возникает и ясно проявляет себя на самых ранних этапах человеческой жизни

В систему общения подростков входят ансамбли из двух основных социально-психологических подсистем: подсистема "взрослый-подросток" - родители, педагоги и сам ребенок, к которой "пристраивается" подсистема "подросток – ровесник" - это общение с братьями и сестрами, сверстниками, одноклассниками, с группами общения.

В такой объединенной системе происходит процессы становления личности подростков и в частности развивается его потребности и мотивы, способы межличностных коммуникаций.

Одно из основного критерия сформированности коммуникативной компетентности личности является рефлекс, когда имеется способность оценивать свои позиции в соответствии с позициями и интересами партнеров. Необходимо, чтобы у подростков были также сформированы

умения установить связи с собеседником, произвести анализ его сообщения, адекватно отреагировать на него, умело воспользоваться как вербальными, так и невербальными средствами общения. Исследователи определили коммуникативную компетентность как систему внутренних ресурсов, необходимых для построения коммуникативного воздействия в определенном круге ситуаций межличностных контактов.

Подросток должен овладевать не только языковой формой, но у него должно сформироваться представление о том, как их использовать в реальной коммуникации. В частности, в своих исследованиях Г. Уиддоусон стало использоваться такое понятие как "коммуникативная функция". Она различается на функции. Коммуникативная функция по принадлежности к тем или иным социальным ситуациям. Что существенно облегчает и способен делать процесс обучения детей данного возраста не только интересным, но и социально значимым. Он формируется у учащихся в свой стиль поведения в социуме, а значит способен научать правилам поведения общественным нормам. Развивается интерес к культуре, традициям народов к национальным обычаям. Показателем сформированности коммуникативной компетентности является умение использовать речевые и невербальные средства, то есть использование мимики и жестов. Также четко прослеживаются направленности на парные или групповые взаимодействия подростков.

Формирования коммуникативных умений способствуют повышению мотивации подростков, содействуют установлению между предметных связей. Такие формирования способствуют развитию познавательных активностей, развитию воображения, умению самостоятельно дисциплинироваться, приобретаются навыки совместной деятельности и многому другому.

1.3. Возможности групповых форм работы в развитии коммуникативной компетентности подростков

В современном мире, требования к человеку также быстро меняются как и сам постоянно изменяющийся мир. Человек должен уметь быстро создать команду или войти в неё, быстро ориентироваться в пространстве, то есть быть компетентным, в плане общения. Одним из факторов успеха в любой сфере жизнедеятельности сегодня, являются компетентность и грамотность в общении. Отсутствие элементарных навыков общения приводит к множеству конфликтов.

Чтобы быть обладать определенной успешностью, необходимо быть более коммуникативным, активным, быть социально ориентированным в компетентности, обладать определенной адаптацией к социальной действительности, быть способным осуществлять взаимодействие и управлять процессами общения[35].

На сегодняшний день отмечается низкий уровень коммуникативного общения у детей, такой уровень коммуникативной компетентности отражается в увеличении численности детей с высокой тревожностью в социальной среде и межличностной, росте одиночества, становится больше число детей с низкими социометрическими статусами, которые изолированы и отвергаются в детском коллективе. В связи с этим новая система образования в условиях ФГОС ставит задачу воспитания и на учении сотрудничества и работы в группах, развития толерантного отношения к разнообразным точкам зрения и множеству мнений, умения слушать и слышать партнёра, а также уметь свободно, чётко и понятно излагать свои мысли, точки зрения на обсуждаемые проблемы[18].

В последнее время большую популярность завоевывают разные формы активного обучения. Так, в параллель с индивидуальными консультациями широко использую различные формы групповых работ. Зачастую всех их объединяют таким понятием как Тренинг (англ. Training - обучать, воспитывать, тренировать).

Само понятие тренинг предполагает развитие и формирование отдельных свойств личности, ее навыков и качеств. Если применить понятие

тренинг относительно группы людей (команды), то определение понятия тренинг будет таковым - развитие и формирование качеств и навыков необходимых для эффективного функционирования и осуществления какой либо деятельности. В современном мире существует множество видов тренингов: самые популярные и широко используемые тренинги развития профессиональных навыков в продаже, в ораторском искусстве, тренинги по формированию успешной команды, телесноориентированные тренинги, тренинги личностного роста и т.д. В самостоятельную категорию необходимо выделить так называемые социально-психологические тренинги, которые являются в настоящее время наиболее эффективными методами обучения психологическим навыкам построения межличностных отношений в специально создаваемых малых группах при содействии ведущего-психолога.

В группе, с помощью выстроенной системы психологических упражнений и игр, у участников появляются возможности увидеть себя со стороны, свои проблемы глазами других людей, безопасно для себя примерять много новых ролей, приобретать необходимые навыки и умения в общения, которые не удалось получить ранее в детстве, в семье, освоить новые формы поведения, принять и, в конце концов, решить свои проблемы, быть счастливым. Все это важно, так как именно в общении мы можем почувствовать себя оцененными, признанными, быть любимыми , то есть удовлетворить основные социальные потребности личности.

Групповая форма тренингов охватывает три основных аспекта личности - когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

1. Когнитивный - связан с получением информации о психологии в целом, о процессе общения, анализе сложившейся ситуации и о себе в том числе.

2. Эмоциональный аспект - все переживания и новые знания о себе, других, о полученной информации, возможности почувствовать свои недостатки и неуспехи, переживания о снижении своей самооценки.

3. Конативный, или поведенческий аспект проявляется в расширении поведенческих ролей, поиске и отработке форм поведения в согласии с ситуацией, через осознание неэффективности некоторых привычных способов поведения[48].

В 1946 году К.Левины и его коллеги первые провели социально-психологический тренинг группы. Именно они заметили, что участвующие в группе получают пользу от анализов собственных переживаний в группе.

В 50-60-е годы наблюдается растущий интерес психологов и психотерапевтов к работе с группами (К.Роджерс, Ф.Перлз, А.Эллис и др.), и интерес этот был обусловлен успехами психокоррекционной работы в группах, явными преимуществами групповой терапии.

Если рассматривать вопрос о преимуществе группового тренинга и индивидуального, то более полно преимущества групповой работы в группе отражены в книге К. Рудестама (1993).

1. Работа в группе действует против отчуждения, помогает решению межличностных проблем; в групповой работе каждый из участвующих сможет понять, что его проблемы, переживания, трудности не свойственны только ему, что каждый может переживать нечто похожее.
2. Группа это общество в миниатюре, такая работа делает очевидным такие скрытые факторы, как давление партнеров, влияние социума и конформизм; одним словом в группе создается преувеличенная модель системы взаимоотношений и связей, характерная для реальной жизни, такая модель дает возможность каждому участнику осуществить анализ общения и поведения других людей и самих себя.
3. В группе участник получает возможность обратной связи и поддержки от людей со идентичными проблемами; на самом деле в реальной жизни не все люди получают искреннюю, безоценочную обратную связь, которая бы позволяла увидеть свое отражение в глазах других

людей, тех кто понимает суть твоих переживаний, поскольку сами они переживают почти то же самое.

4. При работе в группе каждый имеет возможность к обучению новым умениям, можно ставить эксперименты с различными стилями отношений среди равных партнеров; такое преимущество в групповом тренинге это своеобразный полигон для экспериментирования, так как в реальной жизни имеется риск встретить непонимание, неприятие или даже наказание.
5. В группе участники могут "проиграть" роль другого человека, примерить его ситуацию "на себя", для лучшего понимания и для знакомства с новым эффективным способом поведения, которое применяется кем-то; в результате чего возникает эмоциональная связь, участники сопереживают друг другу, проявление эмпатии способствует личному росту и развитию самосознания.
6. Взаимодействие возникающее в групповых формах работы создает напряжение, которое помогает прояснять определенную психологическую проблему каждого или нескольких проблем; такой эффект не возможен при индивидуальной психокоррекционной и психотерапевтической работе; конечно для ведущего это создает дополнительные сложности, однако уровень психологического напряжения в группе должен играть конструктивную роль, подпитывать энергию группового процесса; в этом случае для ведущего главной задачей становится не дать напряжению выйти из-под контроля и начать разрушать продуктивные отношения в группе.
7. Работа в группе значительно обличает процесс в самостоятельном раскрытии, исследовании и познания себя; в группе, через других людей, процесс открывания себя другому и открывания себя себе самому позволит лучше понимать себя, даст возможность внести изменения и повысить уровень уверенности.

8. В плане экономии групповая форма предпочтительней: для участников менее затратная работа в тренинге, чем работа по индивидуальной терапии, а для многих такая работа в группе, в тренинге гораздо более эффективна; психологу также выгодно в экономическом плане, так как он получает и выгоду в использованном времени.

Пути реализации коммуникативной компетенции подростка в процессе обучения многообразны. Групповые формы работы – это одно из самых продуктивных форм организации учебного сотрудничества детей. По определению Е.Н. Щурковой, групповая деятельность – это "организованное взаимодействие двух или более индивидов как совокупного субъекта с миром, объединенных единой целью и совместными усилиями по ее достижению"[22].

Групповая технология как деятельность в коллективе предполагает:

- взаимно-обусловленное обогащение участников в группе;
- совместную организацию действий, которая ведет к активизации учебно-познавательного процесса;
- распределение начальных действий и операций;
- коммуникацию, общение, без которых невозможно распределить, обмениваться и понимать друг друга;
- обмен способами действия;
- взаимопонимание;
- рефлекссию[40].

Русский дидакт М.А.Данилов писал: "...работая в составе группы..., школьники на опыте собственной работы имеют возможность убедиться в пользе совместного планирования, или совместного распределения ролей и обязанностей, взаимного общения. Польза в сплочение между учащимися, они проучиваются действовать вместе, слаженно, согласованно, при этом испытывают чувство коллективной ответственности за результат их совместной деятельности. Организация групповой формы работы, делает

явным усилием и выявляет способность каждого, что является естественным стимулом здорового творческого соревнования".

Роли в группах социально-психологического тренинга подразделяются на две категории:

1. Поддерживающие поведение. Включает в себя какие-либо действия, дружественного, согласного или наоборот несогласного характера.
2. Решающие групповые задачи. Эта группа выдвигает или принимает предложения, информацию.

Обе категории групповых ролей могут как облегчать, так и затруднять ее развитие.

Процесс группового тренинга проходит несколько стадий. Начинается он с исследующего поведения. На данной стадии возникает желание установить взаимоотношения с другими участниками группы, формируется чувство принадлежности. Позднее возникает потребность в контроле: ведется борьба за лидерство, проявляется соперничество и стремление к власти. На следующей стадии зрелости преобладает потребность в привязанности: постепенно устанавливаются более тесные эмоциональные связи, на первый план выступают вопросы привлекательности, партнерства, близости.

Главное условие качественной работы группы это взаимопонимание между членами группы, умение вести диалог, вести споры, дискуссии, избегая при этом конфликтов. Для этого нужно предоставить "готовые" правила работы в группе или предложить учащимся разработать их самостоятельно.

Если обобщить правила работы в группе, то они будут:

1. Активность. В групповой работе участвуют все.
2. Искренность. Каждый участник искренен, это будет способствовать установлению доверительных отношений в группе.
3. Равноценности. Все равны. Нет статусов и различий.

4. "Здесь и теперь". Обсуждаем только то, что происходит непосредственно в ходе тренинга.

5. Конфиденциальность. Вся информация, которая обсуждается в группе, а также информация касающаяся личных жизненных историй, не выносится за ее пределы.

6. Правило конструктивной обратной связи. Участники договариваются не давать общую оценку личности, а говорить о поведении, описывать происходящее.

При подборе группы необходимо обращать внимание на характер межличностных отношений учащихся. Психолог Ю.Н. Кулюткин в своих трудах отмечает: "В группу должно подобраться такие участники, между которыми имеются и сложились отношения доброжелательности. Только в таких группах возникает психологическая атмосфера для взаимного понимания и помощи, снимаются тревога и страх".

Немаловажным преимуществом групповых форм работы является и то, что одним из её продуктов может быть создание новых средств анализа.

Активные групповые методы можно условно объединить в блоки:

1. Групповая дискуссия - это совместные обсуждения какого-либо вопроса, позволяющие прояснять, изменять мнения и позиции участников группы в процессе непосредственного общения. Благодаря механизму дискуссии со сверстниками подросток отходит от черт эгоцентрического мышления и учится понимать точку зрения другого. Исследования показали, что групповые дискуссии повышают мотивацию и вовлечённость участников в решение обсуждаемой проблемы. Дискуссия даёт эмоциональный толчок к последующему поиску решения вопроса, что в свою очередь реализуется в их конкретных действиях.

По разным основаниям можно классифицировать формы групповой дискуссии, используемые в тренинге. Структурированная дискуссия - задается тема для обсуждения, а иногда и четко проговаривается регламент, порядок проведения дискуссии (формы, организованные по принципу

"мозговой атаки"). Неструктурированная дискуссия - в данном случае ведущий пассивен, участники сами выбирают тему, время дискуссии формально не ограничивается. Также выделяют формы дискуссий, опираясь на характер обсуждаемого материала. Так, Н. В. Семилетом предлагается рассматривать:

- тематические дискуссии, в которых обсуждаются значимые для всех участников тренинговой группы проблемы;
- биографические, ориентированные на прошлый опыт;
- интеракционные, материалом которых служат структура и содержание взаимоотношений между участниками группы.

Метод дискуссии применяют при разборе различных ситуаций из жизненной практики, профессиональной деятельности участников, если ведущий предлагает сложную ситуацию межличностного взаимодействия, при ее анализе и в других случаях. В некоторых направлениях тренингов групповая дискуссия становится главнейшим, а иногда и единственным методом групповой работы (группы встреч К. Роджерса, групп-анализ).

2. Игровые методы. Говоря о данных методах, целесообразно подразделять их на операционные и ролевые. Операционные - имеют сценарий, в который заложен алгоритм "правильного" и "неправильного" принимаемого решения, т.е. подросток имеет возможность видеть то воздействие, которое оказали его решения на будущие события. Большой интерес для усовершенствования личности представляют ролевые игры. Именно этот вид игр лёг в основу метода, разработанного профессором М. Форвергом и названного им социально-психологическим тренингом.

По мнению многих исследователей, использование игровых методов в тренинге, чрезвычайно продуктивно. Изначально это способ преодоления скованности и напряженности. Игровой метод является хорошим инструментом для психологической диагностики как для ведущего, так и для самого участника как элемент самодиагностики. Такой метод позволяет ненавязчиво, мягко, легко обнаруживать отсутствие или наличие трудностей

в общении и серьезных психологических проблем. Благодаря игровому методу интенсифицируется процесс обучения, закрепляются новые навыки в поведении, приобретаются недоступные ранее способы оптимального взаимодействия с другим человеком, тренируются и закрепляются вербальные и невербальные коммуникативные умения. Игра это эффективный метод для создания условий обнаружения творческого потенциала человека, его самораскрытию, для проявления искреннего и открытого отношения, так как образуется психологическая связь человека с его детством. То есть можно сделать вывод, что игра это мощный психотерапевтический и психокоррекционный метод как средство не только для детей, но и для взрослых. Возможности такого метода в тренинговой работе неисчерпаемы, поэтому такой большой интерес исследователей к организационно-деятельностным играм (А. А. Вербицкий, Ю. В. Громыко, П. Г. Щедровицкий и др.).

3. Блок методов направленных на развитие социальной перцепции. Это означает, что все участники группы, с помощью специально разработанных упражнениях, имеют возможность в развитии умения воспринимать других участников группы, понимать и оценивать их, а также самих себя, и свою группу в целом. В ходе занятий в тренинге участник получает вербальные и невербальные информации о том как их воспринимается он другими людьми, насколько точно их собственное самовосприятие. Участник приобретает умения глубоко рефлексировать, смысловые и оценочные интерпретации объекта восприятия. К этой группе методов примыкают приемы использования парапсихологических феноменов и развития подпороговой чувствительности (например, в холодинамике Вернона Вульфа)

4. Телесно-ориентированные методы психотерапии, основателем которой является В. Райх (W. Reich, 1960) В последнее время большое внимание практических психологов, а равно ведущих тренинговой группы привлекает этот вид терапии. В таком методе выделяют три основные подгруппы приемов: работа над структурой тела (техника Александера,

метод Фельденкрайза), чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация восточные методы (хатха-йога, тайчи, айкидо).

5. Медитативные техники. По мнению И.В. Вачкова, тоже должны быть отнесены к тренинговым методам, поскольку опыт показывает их применение полезно и эффективно в процессе групповой работы. Такие техники чаще всего используют в целях обучения физической и чувственной релаксации, умению избавиться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний[6].

Как мы уже говорили ранее необходимое условие психологического и личностного развития ребенка это общение со сверстниками, но оно в полной мере выполняет свою функцию только тогда когда у ребенка одновременно есть общение со взрослым, который умен, доброжелателен и нравственно - воспитан. В общении с таким взрослым и происходит проверка на понимание тех ценностей, которые формируются в среде сверстников. Именно в общении с ребятами старше себя ребенок усваивает целостную систему нравственных и иных ценностей идеалов, типичных для данного общества и специфической социальной среде.

В старшем школьном возрасте или ранней юности общение с взрослыми имеет судьбоносное значение так как возникает проблема жизненного самоопределения, перспективы на будущее .

Вопросов специальной организации деятельности общения в современной системе образования никто не занимается. Умение общаться является важным условием для развития личности: как у кого из подростков сложится личная, профессиональная жизнь или он не сможет самостоятельно адаптироваться к внешним воздействиям - взрослых мало волнует, главное чтобы дети учили уроки. Поэтому перед педагогом - психологом встает сложная задача: специальная организация ведущая для подростка, старшего школьного возраста деятельность, внутри которой создается атмосфера сотрудничества, взаимного доверия детей друг с другом, а также между детьми и взрослыми.

Одно из способов решения данной задачи разработка самим психологом или использование им имеющихся в психологической литературе личностных развивающих программ, способных помочь подросткам и старшеклассникам почувствовать свои силы и индивидуальность, найти дело, которое ему будет интересно, помочь ребенку заглянуть в будущее.

Эффективная реализация этих программ достигается в групповых формах работы, это можно объяснить не только особой ролью, которую в указанном возрасте играет общение со сверстниками, но и широко доказанной на сегодня продуктивностью этих форм психологической работы.

По существу, если профессионально составить и грамотно реализовать в группах развивающие программы, то можно рассматривать их как "зону ближайшего развития" подростка и старшеклассника. Здесь важно поставить вопрос о преемственности этой программы, так как она должна соответствовать основным потребностям возрастного развития.

В дальнейшем, уже при работе с младшими подростками, упор следует сделать на пробуждения интересов к развитию доверия к самому себе, на постепенном, поэтапном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и пр.

Подростковый возраст это благоприятное время для работы по развитию и укреплению у подростка уверенности в себе, развитию чувств собственного достоинства. При работе со старшими подростками основной акцент можно сделать на анализе межличностных отношений, мотивов общения, на развитии доверия к окружающим людям. В группах старшеклассников необходимо большое внимание уделять осознанию ими своего призвания, показать им способы увидеть смысл жизни, помочь определяться с временными перспективами и эмоциональными привязанностями, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Выводы по первой главе:

1. Человек социальное существо и с первых месяцев жизни испытывает потребность в общении. Общение это необходимое условие жизнедеятельности человека.
2. Феноменом коммуникативной компетентности активно исследуют множество авторов. Единого мнения в определении термина коммуникативная компетентность нет, однако проанализировав литературу можно сказать что коммуникативная компетенция — это целая система, методически и психологически организованная. В этой системе достигается единство средств и способов общения.
3. Подростковый период в жизни человека - особый период. Ведущей деятельностью в подростковом периоде для ребенка становится общение со сверстниками, в результате которого сформировывается новый уровень сознания ребенка, навыки социального взаимодействия и умение отстаивать свои права. При общении со сверстниками у подростка происходит познание себя через сходство с другими.
4. Главную роль в становлении социальной компетентности подростков играют семья и школьная среда, которые способствуют освоению социальных ролей и навыков социального взаимодействия. Социальная компетентность в подростковом возрасте предполагает наличие базовых знаний об устройстве общества, функционировании социальных институтов, своих прав и обязанностей, умений взаимодействовать с людьми, владение навыками общения и взаимопонимания, самопроявления как в семье, так и в группе сверстников.
5. Групповые формы работы в развитии коммуникативной компетентности подростков помогают формировать навыки общения, развивать речь, учить договариваться друг с другом, видеть и понимать, что человек нуждается в твоей помощи.

Глава 2. Эмпирическое исследование развития коммуникативной компетентности подростков

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование реализовывалось в три этапа:

- организационный – определение методологии, подбор методов, выбор и проверка методик исследования;
- эмпирический – проведение основного этапа эмпирического исследования;
- аналитический – математико-статистическая обработка и анализ результатов исследования.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследование проводилось в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 1 имени героя России Романова В.В р.п.Сосьва. В исследовании принимали участие 25 человек, обучающиеся 8 и 9 класса. В условиях сельской местности и малого количества учащихся в образовательном учреждении, возможность разделения на экспериментальную и контрольную группы отсутствовала. При проведении исследования параметр пола не учитывался, в связи с этим участвовали 13 мальчиков и 12 девочек.

Цель эмпирического исследования – определение психологических особенностей феномена коммуникативной компетентности у подростков и ее развитие на основе системно-деятельностного подхода.

Задачи эмпирического исследования:

1.Подбор методик, адекватных исследуемому феномену. Методики должны соответствовать предъявляемым к ним требованиям, таким как валидность, репрезентативность, надежность, стандартизированность.

2.Организация исследования, подбор испытуемых для участия в исследовании. Выборка должна качественно и количественно представлять

генеральную совокупность, основные типы потенциальных испытуемых, существующие в популяции.

3.Провести эмпирическое исследование сформированности коммуникативной компетентности у подростков.

4.Выбор методов статистической обработки, ее проведение и интерпретация результатов.

5.Разработка и апробация программы развития коммуникативной компетентности у подростков.

В ходе эмпирического исследования были использованы следующие методики:

Для исследования поведенческого компонента коммуникативной компетентности подростков использовалась методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера (приложение 1).

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля: низкий, средний или высокий коммуникативный контроль. Согласно М. Снайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Тест имеет деление уровней коммуникативного контроля по следующим градациям: низкий уровень коммуникативного контроля – личность характеризуется высоким уровнем импульсивности в общении и взаимодействии с окружающими, низкой дифференцированностью поведения, что вызывает раскованность во взаимодействии с партнерами по общению; средний уровень коммуникативного контроля – личность характеризуется сдержанностью и низкой эмоциональностью в общении, искренностью и непосредственностью при взаимодействии с окружающими;

высокий уровень коммуникативного контроля – личность характеризуется достаточно высоким уровнем эмоциональной сдержанности и контроля своего поведения при взаимодействии с окружающими.

Вторая методика исследования - «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсона перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха (приложение 2) в ней максимально представлен когнитивный компонент коммуникативной компетентности.

Согласно представлениям автора методики, компетентность в общении характеризуется позицией «на равных», без давления сверху и без зависимости. В тесте определяется количество компетентных реакций (зависимая, пассивная, компетентная, «на равных», уверенная, агрессивная, оказывающая давление) по 12 блокам коммуникативных умений, к которым относятся:

- 1) умение оказать и принимать знаки внимания;
- 2) реагирование на справедливую критику;
- 3) реагирование на несправедливую критику;
- 4) реагирование на задевающие, провоцирующие вопросы;
- 5) умение обратиться к сверстнику с просьбой;
- 6) умение ответить отказом на чужую просьбу;
- 7) умение самому оказать сочувствие, поддержку;
- 8) умение принять сочувствие, поддержку;
- 9) умение вступить в контакт;
- 10) реагирование на попытку другого вступить в контакт;
- 11) умение просить и принимать помощь;
- 12) реагирование на собственный неуспех и успех другого.

В качестве третьей методики, для исследования эмоционального компонента коммуникативной компетентности использован «Опросник коммуникативной толерантности» В.В. Бойко (приложение 3).

Шкалы методики отражают особенности поведения испытуемого в определенных условиях общения.

Расшифровка блоков методики:

- 1) неприятие или непонимание индивидуальности человека;
- 2) использование себя в качестве эталона при оценках других;
- 3) категоричность или консерватизм в оценках людей;
- 4) неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства;
- 5) стремление переделать, перевоспитать партнера по общению;
- 6) стремление подогнать других участников коммуникации под себя;
- 7) умение прощать другому ошибки;
- 8) нетерпимость к дискомфортным (болезнь, усталость, отсутствие настроения) состояниям партнера по общению;
- 9) неумение приспосабливаться к другим участникам общения.

Анализ результатов.

1. Методика М. Снайдера «Тест на оценку самоконтроля в общении».

Полученные средние результаты отражены рисунке 1.

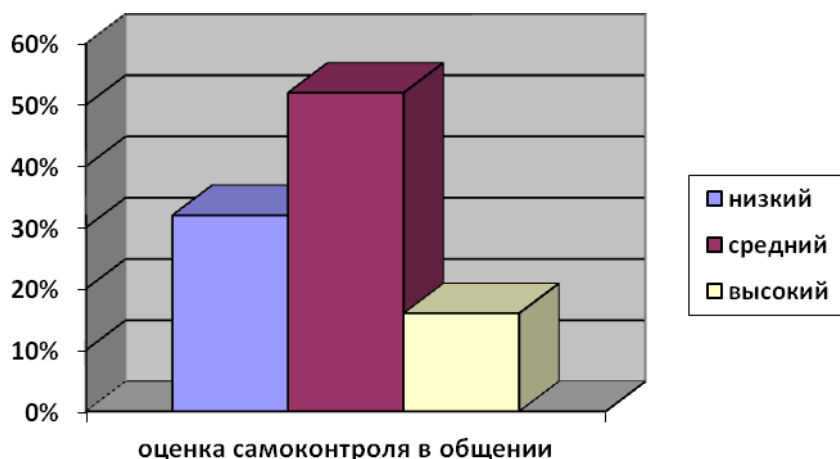


Рисунок 1. Показатели самооценки уровня контроля в общении по методике М. Снайдера

Итак, по мнению подростков, большинство из них имеет средний коммуникативный контроль (52%). Это позволяет им быть искренними, но не сдержанными в своих эмоциональных проявлениях. Однако, люди с таким

уровнем коммуникативного контроля в основном считаются в своем поведении с окружающими людьми.

Значительная часть подростков считают, что их коммуникативный контроль находится на низком уровне (32%). Поведение таких людей часто устойчиво, и они не считают нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Однако, они способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают «неудобными» таких людей в общении по причине их прямолинейности. Такое поведение молодых людей и девушек с данным уровнем коммуникативного контроля может быть связано с их непосредственностью и открытостью.

Меньшую часть в исследовании представляют подростки, полагающие, что их коммуникативный контроль развит на высоком уровне развития (16%). Он позволяет людям легко входить в любую роль, гибко реагировать на изменение ситуации, хорошо ее чувствовать. Такие люди даже в состоянии предвидеть впечатление, которое они произведут на окружающих.

2. Для диагностики уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений был использован «Тест коммуникативных умений» Л. Михельсона (перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха). Полученные данные свидетельствуют о преобладании у подростков компетентного стиля (52%) общения по сравнению с зависимым (32%) и агрессивным (16%) стилями.

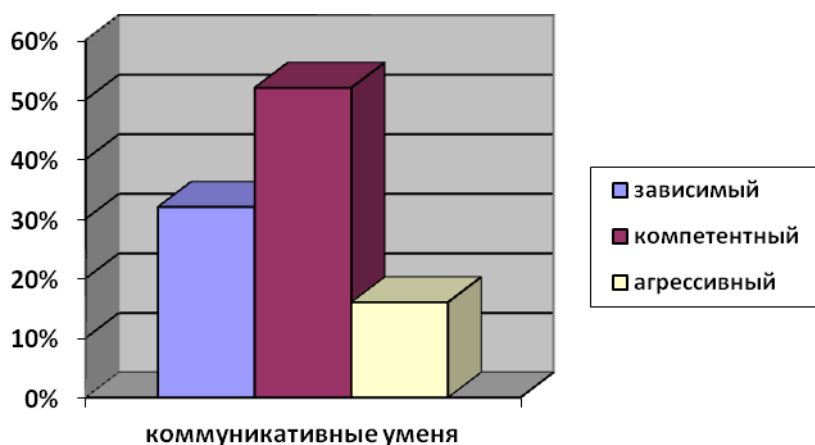


Рисунок 2. Тестовые показатели по методике Л. Михельсона

Преобладание компетентного стиля может быть обусловлено тем, что в таком возрасте человек испытывает интерес к установлению межличностных контактов, проявляет инициативу в коммуникативном взаимодействии. Однако, ещё слабо представляет его стратегию, вследствие чего не всегда достигает цели.

Уровень развития зависимого стиля общения в среднем понижен (32%). Таким образом, можно предположить, что взгляды подростков зависимы от оценок других, их поведение подвержено влиянию других людей в ситуации общения. Это может быть связано с тем, что современные юноши и девушки с данным стилем общения обладают некоторой психической незрелостью. Чаще это проявляется в недостаточной их самостоятельности в действиях и поступках, незрелости суждений.

В среднем уровень агрессивного стиля общения является низким (16%). Следовательно, чаще подростки имеют тенденцию избегать проявления резкости, раздражения, гнева, категоричности суждений, негативных оценок людей и событий, которые могут задевать других людей.

3. Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

Для качественной обработки результатов исследования были определены среднеарифметические показатели по каждой шкале.

Наиболее высокие показатели выявлены по субшкалам: «категоричность или консерватизм в оценках других людей» (7,16), «неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров» (8,24), «неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности» (7,68).

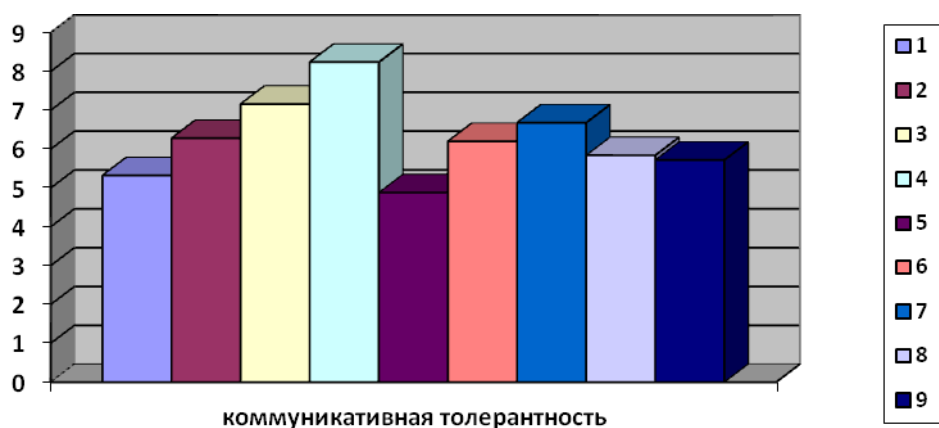


Рис.3 Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В.Бойко). Распределение средних значений по субшкалам.

Примечание к рисунку 3: 1)неприятие или непонимание индивидуальности другого человека; 2) использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей; 3) категоричность или консерватизм в оценке других людей; 4)неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров; 5) стремление переделать, перевоспитать партнера; 6) стремление подогнать партнера под себя» 7) неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности; 8)нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми; 9) неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других.

Сводная таблица результатов первоначального исследования представлена в приложении 6

Анализируя результаты проведенных нами диагностик, мы пришли к выводу, что программа по развитию коммуникативной компетентности подростков должна включать в себя проведение групповой работы направленной на следующие, выявленные нами особенности:

- понимание себя, своих эмоций;
- формирование адекватной самооценки.

Все это обеспечивает базу для дальнейшего развития коммуникативной компетентности и является крайне важным для подготовки старшеклассника к дальнейшему саморазвитию.

Основные задачи групповой работы:

- развитие коммуникативных навыков подростков;
- развитие навыков эффективного взаимодействия;
- тренировка навыков конструктивного разрешения конфликтов;
- тренировка умения отстаивать свою точку зрения, учитывая и уважая при этом точку зрения других.

2.2. Программа развития коммуникативной компетентности подростков

На основании анализа изученной нами литературы и результатов констатирующего эксперимента была разработана программа на основе программ по развитию коммуникативной компетентности подростков Жуковой Е.В., а также программы "Твое завтра" Зверевой Е.А..

Данную программу можно идентифицировать как узкометодическую, локальную технологию развития коммуникативной компетентности подростков. Программа переработана, включены занятия на развитие этнической толерантности, добавлена дискуссия.

Пояснительная записка.

Программа направлена на развитие и формирование у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции: происходит обучение рефлексии собственного поведения с целью понимания своих чувств и отношений с другими; на формирование временной перспективы и целеполагания, а также на увеличение чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникшей в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях.

Основная часть занятий направлена на развитие коммуникативных навыков. Темы занятий отражают личные проблемы детей данного возраста,

поэтому они могут использоваться для всех школьников в качестве профилактики неблагоприятных процессов. На занятиях подростки получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Данный курс помогает наладить адекватные межличностные взаимоотношения, повысить коммуникабельность, укрепить уважение к окружающим и чувство собственного достоинства, скорректировать свое поведение.

В процессе проведения занятий ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов, формирует дружеские взаимоотношения среди детей.

Цель программы: актуализация и обеспечение личностного роста и развитие коммуникативных компетенции подростка

Задачи:

- 1) формирование основ коммуникативной культуры;
- 2) формирование умения разрешать конфликтные ситуации;
- 3) развитие способности к эмпатии, сочувствию, умения выслушать другого человека,
- 4) снижение уровня нетерпимости и предубежденности в отношении других,
- 5) формирование толерантных установок в отношении других людей;
- 6) повышение уровня принятия индивидуальности другого человека.

План – проект предполагает работу с подростками 13-14 лет.

Методы и формы работы: беседа; ролевая игра; упражнения по межличностной коммуникации; мини-лекции, дискуссии.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; салфетки; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству

учащихся, мульти - медиа оборудование для демонстрации презентаций и аудио сопровождения.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации данной программы, дети приобретают: овладение умениями и навыками эффективного взаимодействия; умение бесконфликтного и успешного общения; осознание собственной индивидуальности и стремление к более глубокому самопознанию; формирование адекватной самооценки; наличие навыков и умений снятия эмоционального напряжения, формирование толерантных установок в отношении других людей, развитие этнокультурной сензитивности; умение соблюдать правила и выражать собственные отрицательные чувства в социально приемлемых способах.

Эффективность плана - проекта можно выявить путем психодиагностического обследования, которое рекомендовано провести дважды в течение всего курса занятий: до проведения коррекционно-развивающих занятий и после прохождения всего курса.

Курс состоит из 9 занятий, работа проводится в группах по 5 – 12 человек. Продолжительность занятия – 1 час. Частота встреч - 1 раз в неделю.

Тематическое планирование и содержание программы по развитию коммуникативной компетентности подростков представлены в приложении 4 и 5.

2.3. Апробация программы развития коммуникативной компетентности подростков

По завершении работы с подростками по программе было проведено контрольное исследование по тем же методикам, что и перед проведением эксперимента. Сводная таблица результатов повторного исследования - приложение 7.

Для оценки различий на констатирующем и контрольном этапах исследования нами был использован статистический критерий Вилкоксона.

Статистический критерий применяется для сопоставления показателей, которые измерены в двух разных условиях на одной и той же выборке (группе) испытуемых. Статистический критерий позволяет определить направленность, а также степень выраженности изменений. Посредством данного статистического критерия определяется, является ли сдвиг изучаемых показателей в каком-либо направлении более интенсивным, чем в другом. Анализ данных проводился в статистической системе Statistica 6.0.

Для того чтобы проведенная работа была более объективной, мы посмотрим сравнительные результаты до и после проведения формирующего эксперимента.

1. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера. Сравнительные результаты отображены на рисунке 4

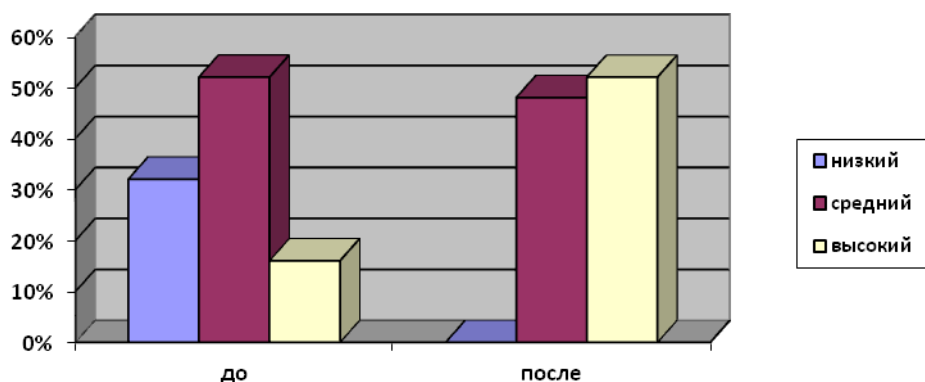


Рисунок 4. Динамика уровня самоконтроля по диагностике М.Снайдера.

По результатам диагностики, после проведения коррекционно-развивающей программы, подростки с низким самоконтролем в общении отсутствуют (0%). Те подростки, которые на этапе констатирующего эксперимента имели низкий уровень самоконтроля (32%) повысили его до среднего. Значительная часть детей (52%) повысила уровень самоконтроля до максимального - высокого. Достоверные сдвиги диагностируются на уровне $T=0,01$; $p<0,04$.

2. Далее было проведено сравнение изменений по показателям методики коммуникативных умений.

Преобладание показателей зависимости, агрессивности или компетентности в общении у подростков в первом и втором исследовании представлены на рис. 5.

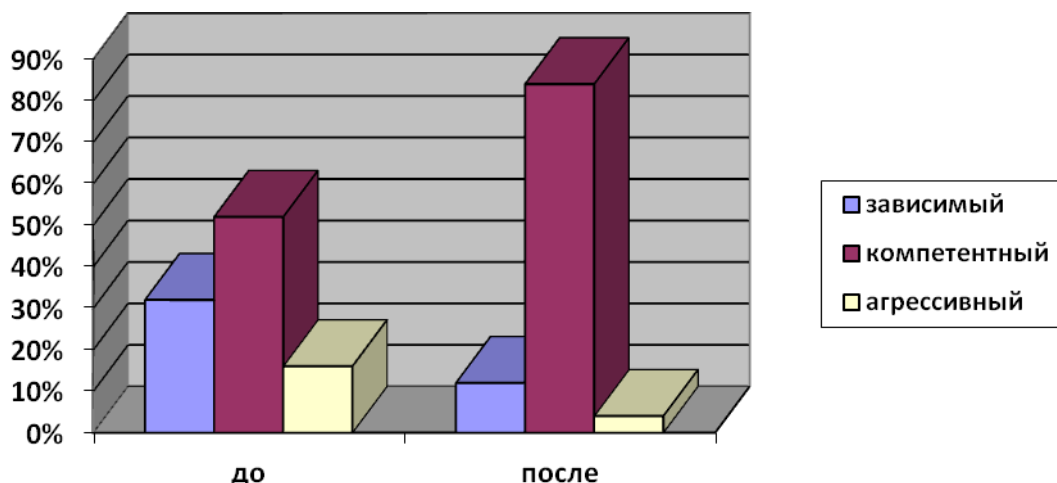


Рисунок 5. Преобладание показателей зависимости, компетентности или агрессивности в первом и втором исследовании.

Преобладание агрессивности в общении снизилось с 16 % до 4 %, преобладание зависимости в общении так же снизилось с 32 % до 12%. За счет этого увеличился процент подростков с преобладанием компетентности в общении - с 52 % до 84%.

По результатам исследования достоверные различия диагностируются применительно всех способов общения: зависимого способа общения ($T=0,01$; $p<0,04$), компетентного способа общения ($T=25,5$; $p<0,03$), агрессивного уровня общения ($T=10$; $p<0,01$).

Следовательно, программа по развитию коммуникативной компетентности способствовала снижению проявления агрессивности и зависимости в общении и повысила уровень компетентности в общении у подростков.

3. «Опросник коммуникативной толерантности» (В.В. Бойко).

По результатам обследования по методике диагностики общей коммуникативной толерантности наблюдается снижение средних показателей по всем шкалам, что свидетельствует о снижении уровня нетерпимости к окружающим у респондентов.

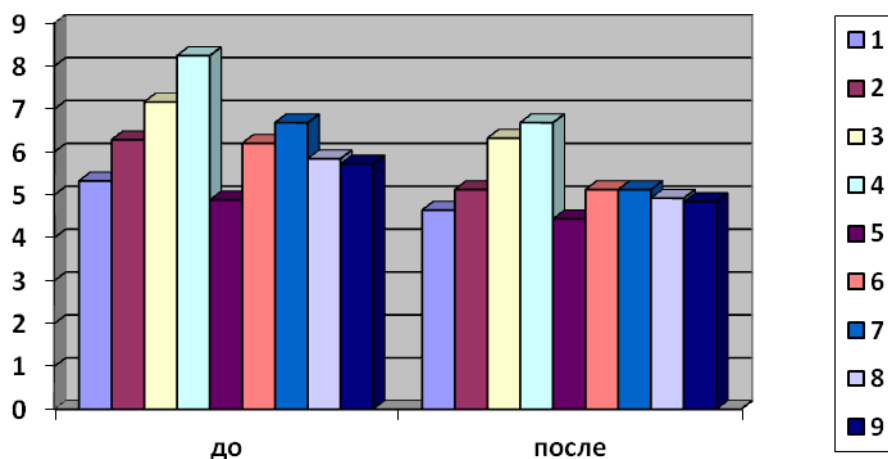


Рисунок 6 Динамика коммуникативной толерантности по методике В.В. Бойко

Примечание к рисунку 6: 1) неприятие или непонимание индивидуальности другого человека; 2) использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей; 3) категоричность или консерватизм в оценке других людей; 4) неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров; 5) стремление переделать, перевоспитать партнера; 6) стремление подогнать партнера под себя; 7) неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности; 8) нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми; 9) неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других.

Достоверные сдвиги диагностируются по всем шкалам: неприятие или непонимание индивидуальности другого человека ($T = 2,52$, $p < 0,01$), использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей ($T = 37$, $p < 0,001$); категоричность или консерватизм в оценке других

людей ($T = 2,52$, $p < 0,01$); неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров ($T = 3,73$, $p < 0,01$); стремление переделать, перевоспитать партнера ($T = 2,02$, $p < 0,04$); стремление подогнать партнера под себя» ($T = 2,93$, $p < 0,01$); неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности ($T = 3,52$, $p < 0,01$); нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми ($T = 2,8$, $p < 0,01$); неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других ($T = 2,66$, $p < 0,01$).

В результате проведенной программы на уровне статистической значимости доказано развитие коммуникативных и организаторских способностей, и стремления к коммуникации.

Следовательно, из проделанной нами работы и приведенных выше таблиц и диаграмм мы видим, что развивающая психолого-педагогическая программа составлена должным образом и имеет значительные результаты. Мы считаем, что цели, задачи нашей работы достигнуты. Гипотеза является верной.

Выводы по главе.

На констатирующем этапе исследования было установлено наличие ситуативно зависимого коммуникативного поведения, это может проявляться в напряженности и раздражении в общении. При этом выявлена категоричность в оценках других людей, что также ведет к напряженности в общении с людьми, отличными от респондента.

По результатам полученных данных разработана программа по развитию коммуникативной компетентности подростков.

Целью программы являлось актуализация и обеспечение личностного роста и развитие коммуникативных компетенции подростка, так как ожидать положительных результатов в процессе формирования компетентности можно, если рассматривать его как процесс формирования положительного

отношения к личности. Поэтому на первый план поставлено развитие доброжелательного отношения к людям, в том числе и к представителям других национальностей. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: формирование основ коммуникативной культуры; формирование умения разрешать конфликтные ситуации; формирование толерантных установок в отношении других людей; развитие способности к эмпатии, сочувствию, умения выслушать другого человека.

Программа апробирована на учащихся 8-9 классов МБОУ СОШ № 1 имени героя России Романова В.В р.п.Сосьва, в количестве 25 человек.

После проведения констатирующего и итогового исследования, мы сделали вывод, что при применении развивающей психолого - педагогической программы по развитию коммуникативной компетентности у подростков, нами был достигнут значительный результат, который доказан проведением итогового исследования.

Заключение

Задачей современного образовательного учреждения является воспитание выпускника средней школы, осознающего себя личностью, живущей в обществе, социально активного, осознающего глобальные проблемы современности, свою роль в их решении; носителя ценностей гражданского общества, уважающего ценности иных культур, конфессий и мировоззрений; уважающего других людей и умеющего сотрудничать с ними для достижения общего результата. Все эти качества включает в себя понятие коммуникативная компетентность.

Обобщив имеющиеся научные разработки по проблеме коммуникативной компетентности, можно сделать вывод, что коммуникативная компетентность - это система психологических знаний о себе и о других, умений, навыков в общении, стратегий поведения в социальных ситуациях, позволяющая строить эффективное общение в соответствии с целями и условиями профессионального и межличностного взаимодействия.

Коммуникативная компетентность является одной из ключевых характеристик личности, т. е. имеет особую значимость в жизни человека, поэтому ее формированию следует уделять пристальное внимание, особенно в подростковом возрасте. Процесс общения пронизывает все сферы жизни и деятельности подростка. Коммуникативная компетентность должна являться одним из фундаментальных качеств в процессе становления личности, а коммуникативные знания, умения, навыки, обеспечить эффективное протекание коммуникативного процесса в любом виде деятельности.

Нельзя представить себе процессы общения всегда и при всех обстоятельствах гладко протекающими и лишенными внутренних противоречий. Коммуникативная компетентность является необходимым условием преодоления возможных конфликтов между участниками общения.

Чтобы правильно выстраивать свое взаимодействие с людьми, подросткам необходимо обладать развитыми коммуникативными умениями.

Подростковый возраст является наиболее восприимчивым к усвоению социально значимых ценностей. Подросток активно включается во взрослую, такую заманчивую для него жизнь, он ищет в ней свое место и направленность его устремлений зависит от того, как он будет относиться к себе и другим в этом мире.

В нашем исследовании стояла цель - изучить и выявить пути развития коммуникативной компетенции подростков в процессе внеучебной деятельности.

Для достижения этой цели нами была проанализирована научная психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, рассмотрены различные точки зрения на проблему общения как отечественных, так и зарубежных авторов, исследованы особенности коммуникации подростков.

Опираясь на полученные знания, нами были подобраны методы диагностики уровня сформированности коммуникативной компетенции подростков разработана и реализована тренинговая программа по развитию коммуникативной компетентности, включающая в себя занятия, направленные на: формирование эмпатии, навыков конструктивного общения, умения анализировать и выходить из конфликтных ситуаций.

Полученные результаты определили, что уровень развития коммуникативных способностей у подростков стал выше. Подростки стали проявлять больше инициативы в общении, активно участвовать в различных мероприятиях, демонстрируя навыки конструктивной коммуникации в коллективе сверстников. Многие стали лучше воспринимать информацию в разговоре и научились слушать собеседника. Так же подростки научились следить за развитием коммуникативной ситуации и управлять своими эмоциями.

Таким образом, в целях развития коммуникативной компетентности, целесообразно вести работу в выбранном нами направлении. Однако, полагаем, что для закрепления достигнутых результатов необходима систематическая комплексная работа в рамках образовательного учреждения не только психологической службы, но и педагогами на уроках истории, обществознания, литературы и т.д, а также и во внеурочной деятельности.

Список литературы

1. Андреева Г. М. Социальная психология: учебник для высш. учеб. заведений / Г.М.Андреева.- М.: Аспект Пресс, 2014.
2. Березин С.В. Лисецкий К.С. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / С.В. Березин К.С. Лисецкий. - Самара, 2013
3. Блинецова О.И. Изучение ценностно-смысловой сферы личности как психического новообразования юношеского возраста/О.И.Блинецова, И.П.Шапенкова //Вестник Нижневартковского Государственного гуманитарного Университета. – 2015.- №2.
4. Быкова Н.Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.Л. Быкова. – Самара, 2012
5. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Педагогика, 2014.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга – М.: Педагогика, 2014.
7. Выготский Л.С. Лекции по психологии / Л.С. Выготский. – М.: Академический проект, 2013.
8. Гальперин П. Я. Лекции по психологии : учеб. издание / П.Я. Гальперин.- М.: АСТ: КДУ, 2015.
9. Гальперин Б.Я., Запорожец А.В., Карпова С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Педагогика, 2014
- 10.Гершиганов Т.М. О культуре семейных отношений // Воспитание школьников. – 2015.– №3. – с. 25–27
- 11.Григоренко Ю.Н. Учебное пособие по организации детского досуга в лагере и школе / Ю.Н. Григоренко, У.Ю. Кострецова. - М.: Педагогическое общество России, 2015

12. Гутник Е. П., Шереметьева Е. В. Современные теоретические представления о коммуникативных компетенциях // Молодой ученый. — 2016. — №27. — С. 774-778.
13. Долджин К., Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Р.Филипп, Д.Ким. – СПб.: Питер, 2012.
14. Емельянов, Ю.Н. Эффект трансситуационного научения / Ю.Н. Емельянов // Вестник ЛГУ – Сер. 6 – 2013 – Вып. 3 – С. 56 – 63
15. Жарких Н.Г "Особенности коммуникативной компетентности студентов с разными типами реакций в ситуациях фрустрации" Автореферат диссертации... канд. психол. наук. М., 2013
16. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании - М.: Педагогика, 2012
17. Кагермазова Л.Ц., д.психол.н., профессор кафедры педагогики и психологии ДПО КБГУ Электронный учебник «Возрастная психология»
18. Кирзина О.Б. Групповые технологии как средство формирования коммуникативной компетентности учащихся Номер материала: ДБ-081842; 2016г. <https://infourok.ru/gruppovye-tehnologii-kak-sredstvo-formirovaniya-kommunikativnoy-kompetentnosti-uchaschihsya-1082194.html>
19. Кирякова К.А. Самопринятие и осознание социального аспекта я - образа у подростков / К.А. Кирякова, Н.В. Богданович // Психология и право. – 2014. - № 3. - С. 56-70 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://psyjournals.ru/files/72725/psyandlaw_2014_3_Kiryakova_Bogdanovich.pdf (09.02.2017).
20. Кондратьев М.Ю. Под общ.ред. А.В.Петровского. Социальная психология. Словарь / – М.: ПЕРСЭ, 2015 – 487 с.

21. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология подростка. - М.: Просвещение, 2013
22. Кулюткин Ю.Н. Психология обучения взрослых. - М., 2013, с.119.
23. Кучугова М.Г. Психологический анализ самосознания личности подростка // Сборники конф. НИЦ Социосфера. – 2013. - № 53. – С. 16-18 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-analiz-samosoznaniya-lichnosti-podrostka> (09.02.2017).
24. Личко А.Е. Психотерапия и акцентуации характера. - М.: Просвещение, 2013
25. Макаровская И. В. Коммуникативная компетентность и представления учителя о себе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2013
26. Мишкин Д.Р. Диагностика и развитие самосознания подростка // Развитие исследовательских компетенций молодежи в условиях инновационного образовательного кластера : сб. науч. тр. Всерос. науч.-практ. конф. – Барнаул, 2014. – С. 85-87.
27. Морокина Е.О. О проблемах семейного воспитания // Воспитание школьников. – 2013.– №4. - с. 48–49
28. Мосина А.Н. Психолого-педагогические аспекты формирования коммуникативной компетентности старшеклассников / А.Н. Мосина, Т.Л. Худякова // Педагогическое образование в России. 2013
29. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах / С.В. Молчанов // Психологическая наука и образование. – 2012
30. Мухина В.С. Возрастная психология: учебник для высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. - М.: Академия, 2015
31. Муравьева О.И. М 91 Психология коммуникативной компетентности: Учебник. - Томск. Из-воТом. ун-та, 2012 - 160с.
32. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка. URL: <http://www.ozhegov.org> (дата обращения: 02.09.15).

33. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Минобрнауки от 17.05.2012 № 413 // Вестник образования. 2012. №13
34. Панова О.И. // П.Ф. Лесгафт о семейном воспитании // Педагогика. – 2013. – №10. - с. 76–71
35. Пестова О.А. Формирование коммуникативной компетенции учащихся начальной школы на уроках литературного чтения 2012 <http://rudocs.exdat.com/docs2/index-575805.html>
36. Приписнова В.В. К вопросу о развитии самосознания подростков // Молодой ученый. – 2015. - № 19. – С. 336-338 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://moluch.ru/archive/99/22132/> (09.02.2017).
37. Погорелова Е.И. Психологические особенности морального самосознания подростков / Е.И. Погорелова, И.А. Вознюк // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация : II Всерос. науч.-практ. интернет-конф. / отв. ред. А.В. Черная. – Ростов н/Д., 2014. – С. 69-73
38. Рожков М.И. Развитие самоуправления в детских коллективах / М.И. Рожков. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2012
39. Саидова З.Х. История изучения самосознания и становления образа «я» у подростков // Теория и практика соврем. науки. – 2016. - № 6-2. – С. 117-119 – URL: http://modern-j.ru/domains_data/files/12/Saidova%20Z.H.%20%20psihologiya.pdf (09.02. 2017).
40. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. – М, 2012.
41. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. СПб., 2013. С.73
42. Спиркин А. Г. Философия. Учеб. пособие 2-е изд. — М., 2013. — 736 с
43. Тукубаева И.А. Психологические особенности подросткового возраста, 04.02.2015 <http://pedsovet.su/publ/28-1-0-3399>

44. Фельдштейн Д.И. Психология воспитания подростка. - М.: «Знание», 2013
45. Фришман И. Организация летнего отдыха детей и подростков: идеи и концепции / И. Фришман // Народное образование.-2013
46. Хрипкова А.Г. Мир детства: Подросток. - М.: Педагогика, 2014
47. Эволюция становления терминов коммуникативная компетенция и коммуникативная компетентность <http://pandia.ru/text/79/506/20861.php>
48. Элбакиева М. «Тренинга коммуникативной компетентности для подростков» <http://institutnv.ru/62/article/135/>
49. Danziger K. Interpersonal communication. N. Y., 1976.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера

Шкала самомониторинга

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, ответьте "Верно", если неверным или преимущественно неверным – "Неверно".

1. Мне трудно подражать поведению других людей
2. Я воспринимаю как спектакль свои попытки произвести впечатление на других людей или поддерживать отношения с ними
3. Мне кажется, что я мог бы быть неплохим актером
4. Я произвожу на других впечатление человека, испытывающего значительно более глубокие эмоции чем это есть на самом деле
5. Я редко нахожусь в центре внимания окружающих меня людей
6. В различных ситуациях и с разными людьми я веду себя как совершенно другой человек
7. Я могу доказывать только те идеи, в которые я верю
8. Для того, чтобы не остаться в одиночестве и нравиться другим людям я стараюсь быть таким, каким они меня хотят видеть и никаким другим
9. Я могу вводить в заблуждение других людей, демонстрируя дружелюбие даже если они не нравятся мне
10. Я не всегда такой, каким кажусь

Подсчет результатов: прибавьте себе по одному баллу за ответ "неверно" на вопросы № 1, 5, 7 и за ответ "верно" на все остальные вопросы. Подсчитайте сумму баллов.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: "я

такой, какой я есть в данный момент". Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое "Я", мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

0-3 балла: у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас "неудобным" по причине Вашей прямолинейности.

4-6 баллов: у Вас средний коммуникативный контроль, Вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов: у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

Методика «Коммуникативная компетентность»

(Тест Л. Михельсона, в модификации Ю.З. Гильбуха)

Инструкция: «Прочти внимательно каждое задание. Выбери и отметь один из трех вариантов, который соответствует твоему поведению. Отмечай, как ты делаешь, а не как следует делать». Задания выполняются в несколько приемов.

Тестовый материал:

1. Если кто-нибудь совершает хороший поступок, в таких случаях ты обычно:

1. Ничего не говоришь.
2. Говоришь: «Я мог бы сделать гораздо лучше».
3. Говоришь: «Это действительно замечательно, здорово!»

2. Ты занимаешься делом, которое тебе нравится, и думаешь, что оно получается у тебя хорошо. Кто-либо из взрослых говорит: «Мне это не нравится!» Обычно ты в таких ситуациях:

1. Говоришь: «Вы ничего не понимаете!»
2. Говоришь: «Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки».
3. Чувствуешь себя обиженным, но не возражаешь.

3. Ты забыл взять с собой какой-то предмет, а думал, что принес его. Кто-то из сверстников говорит тебе: «Какой ты растяпа! Хорошо еще, что свою голову не забыл!» Обычно ты в ответ говоришь:

1. «Это может случиться с каждым. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то».
2. «Да, ты прав» или промолчишь.
3. «Если кто-то растяпа, так это ты!»

4. Тебе нужно, чтобы кто-то сделал за тебя одно дело. Обычно в таких ситуациях ты:

1. Говоришь: «Вы должны это сделать за меня!»
2. Говоришь: «Не могли бы вы сделать за меня одно дело?», — после этого объясняешь, что именно.

3. Слегка намекаешь, что тебе нужна услуга или помощь этого человека.

5. Ты видишь, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких случаях ты:

1. Ничего не говоришь и оставляешь этого человека наедине с собой.
2. Смеясь, говоришь: «Ты просто как маленький!»
3. Говоришь: «Ты выглядишь расстроенным, что-то случилось?»

6. Ты чувствуешь себя расстроенным, а кто-то говорит: «Ты выглядишь расстроенным». Обычно в таких ситуациях ты:

1. Ничего не отвечаешь.
2. Говоришь: «Не твоё дело!»
3. Говоришь: «Да, я немного расстроен, спасибо за сочувствие».

7. Кто-то обвиняет тебя за ошибку, совершенную другим. В таких случаях ты обычно:

1. Говоришь: «С чего вы взяли, вы же сами не разобрались!»
2. Говоришь: «Это не моя вина. Кто-то другой совершил ошибку».
3. Принимаешь обвинение и не отвечаешь ничего.

8. Кто-то просит тебя сделать что-то, но ты не знаешь, зачем. Обычно ты в таких ситуациях:

1. Говоришь: «Если вы этого хотите, то я сделаю».
2. Говоришь: «Это не имеет смысла, я не собираюсь этого делать».
3. Вначале пытаешься выяснить, зачем это нужно, а потом решаешь, делать это или нет.

9. Кто-то из взрослых говорит тебе: «То, что ты сделал, замечательно!» В этих случаях ты:

1. Говоришь: «Спасибо, мне это тоже нравится».
2. Говоришь: «Да, обычно у меня получается лучше, чем у других».
3. Ничего не отвечаешь или говоришь: «Получилось не так уж хорошо».

10. Кто-то из сверстников был очень вежлив с тобой. Обычно в таких ситуациях ты:

1. Не замечаешь или ничего не говоришь.
2. Говоришь: «Не нужны мне твои любезности».
3. Говоришь: «Мне приятно, когда ко мне так обращаются, спасибо».

11. Ты разговариваешь с приятелем очень громко и кто-то говорит тебе: «Извини, но ты ведешь себя слишком шумно». Обычно ты в таких случаях говоришь:

1. «Извините», — и прекращаешь беседу
2. «Если не нравится, отойди!»
3. «Извините, я буду говорить тише», — после чего разговариваешь тихим голосом.

12. Кто-то из сверстников делает что-нибудь такое, что тебя раздражает. Обычно в таких случаях ты:

1. Говоришь: «Ну и дурак (болван)!» или «Ненавижу тебя!»
2. Стараешься не замечать этого, промолчишь.
3. Говоришь: «Я рассержен. Мне не нравится то, что ты делаешь».

13. Кто-то из сверстников имеет вещь, которой ты бы хотел попользоваться. Обычно в таких случаях ты:

1. Говоришь этому человеку, что ты хотел бы попользоваться этой вещью, и затем просишь ее у него.
2. Отбираешь или не спрашивая берешь эту вещь.
3. Говоришь об этом предмете, но прямо не просишь дать его.

14. Кто-либо просит твою вещь, но она новая, тебе не хочется давать ее даже на время. В таких случаях ты обычно:

1. Говоришь: «Не дам, приобретай свою!»
2. Говоришь: «Вообще-то я не хотел давать ее никому, но ты ее можешь взять ненадолго».
3. Одалживаешь вещь вопреки своему нежеланию.

15. Сверстники ведут разговор об увлечениях, которые нравятся и тебе. Ты тоже хочешь присоединиться к разговору. В таких случаях ты:

1. Ничего не говоришь, молча слушаешь или ждешь, когда на тебя обратят внимание.

2. Включаешься в беседу и начинаешь рассказывать, чем ты занимаешься и как тебе это нравится.

3. Подходишь к сверстникам и в удобный момент вступаешь в разговор.

16. Ты занимаешься своим любимым делом. Кто-то спрашивает: «Ты что делаешь?» Обычно ты:

1. Говоришь: «Не мешайте, видите, я занят!»

2. Продолжаешь работать молча или говоришь: «Да ничего особенного».

3. Объясняешь, рассказываешь, что именно ты делаешь.

17. Ты видишь споткнувшегося и упавшего незнакомого человека. В таких случаях ты:

1. Рассмеявшись, говоришь: «Надо смотреть под ноги!»

2. Спрашиваешь: «У вас все в порядке? Может быть, нужно помочь?»

3. Никак не реагируешь и проходишь мимо.

18. Ты стукнулся головой о полку (шкаф) и набил шишку. Кто-то подошел и спрашивает: «С тобой все в порядке?» Обычно ты:

1. Ничего не говоришь или отворачиваешься.

2. Говоришь: «Отстаньте, займитесь своими делами!»

3. Говоришь: «Ничего страшного, немного ушибся».

19. Кто-то часто перебивает, когда ты говоришь. В таких ситуациях ты:

1. Говоришь: «Извини, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал».

2. Прерываешь этого человека или говоришь: «Помолчи, дай я расскажу!»

3. Ничего не говоришь, позволяя другому продолжить свой рассказ.

20. Кто-то из взрослых просит тебя сделать что-либо, что помешало бы тебе сделать свои дела. Ты обычно говоришь:

1. «Хорошо, я сделаю то, что вы хотите».

2. «Нет, мне некогда, попросите кого-нибудь другого!»

3. «Я уже делаю другое дело, а попозже могу выполнить вашу просьбу».

21. Если ты встретил родителей своего друга и тебе что-то нужно спросить о нем, то ты:

1. Предпочтешь не обращаться.

2. Поздороваешься, а потом спросишь.

3. Сразу спрашиваешь, что тебе нужно.

22. В школе на перемене к тебе обращается сверстник с предложением поиграть, ты в ответ:

1. С удовольствием соглашаешься, если это интересно.

2. Отвечаешь: «Я занят другим делом, не приставай».

3. Не отвечаешь на его предложение

23. Вы с ребятами играли в интересную игру и ты проиграл. В этом случае ты:

1. Обидишься на тех, кто выиграл, но ничего не скажешь.

2. Подумаешь о том, почему не удалось выиграть и скажешь: «Ничего страшного. В следующий раз буду больше стараться и мне больше повезет».

3. Скажешь: «Подумаешь, выиграли, а я и не старался!» или «Вы нечестно выиграли!»

24. Ты выиграл в интересной игре, и тебе это очень приятно. Ты скажешь другим ребятам:

1. «Я так и знал! У вас было нетрудно выиграть!»

2. «В этот раз у меня неплохо получилось и еще, наверное, повезло».

3. Будешь молчать и ждать, когда тебя другие поздравят или похвалят.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов.

Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 24 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 3 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на высказывания партнера
- ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания
- ситуации, в которых к подростку обращаются с просьбой
- ситуации беседы
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека).

Обработка и анализ результатов:

Ключ к тесту коммуникативной компетентности

№	1	2	3	№ умения	№	1	2	3	№ умения
1	3	А	К	1	13	К	А	3	5
2	А	К	3	3	14	А	К	3	6
3	К	3	А	2	15	3	А	К	9

4	А	К	З	5	16	А	З	К	10
5	З	А	К	7	17	А	К	З	7
6	З	А	К	8	18	З	А	К	8
7	А	К	З	3	19	К	А	З	4
8	К	З	А	11	20	З	А	К	6
9	К	А	З	1	21	З	К	А	9
10	К	А	З	11	22	К	А	З	10
11	З	А	К	2	23	З	К	А	12
12	А	З	К	4	24	А	К	З	12

Типы реакций: З — зависимая, пассивная, К — компетентная, «на равных», уверенная, А — агрессивная, оказывающая давление (в столбцах указаны порядковые номера предложенных вариантов ответов). Компетентность в общении характеризуется позицией «на равных », без давления сверху и без зависимости. В тесте определяется количество компетентных реакций по 12 блокам коммуникативных умений.

Блоки умений и входящие в них номера заданий:

1. Умение оказать и принимать знаки внимания (1,9).
2. Реагирование на справедливую критику (3, 11).
3. Реагирование на несправедливую критику (2, 7).
4. Реагирование на задевающие, провоцирующие вопросы (12, 19).
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой (4, 13).
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу (14, 20).
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку (5, 17).
8. Умение принять сочувствие, поддержку (6, 18).
9. Умение вступить в контакт (15, 21).
10. Реагирование на попытку другого вступить в контакт (16, 22).
11. Умение просить и принимать помощь (8, 10).
12. Реагирование на собственный неуспех и успех другого (23, 24)

Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В.Бойко)

Инструкция: Вам предстоит ответить на 45 вопросов, поделенных на 9 блоков, каждый из которых отражает особенности вашего поведения в определенных условиях общения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, насколько верны нижеприведенные суждения по отношению к Вам. Будьте искренни, Вы отвечаете для себя.

0 баллов — неверно;

1 балл — верно в некоторой степени;

2 балла — верно в значительной степени;

3 балла — верно в высшей степени.

Тестовый материал

1.

- Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.
- Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.
- Шумные детские игры переношу с трудом.
- Оригинальные, нестандартные личности чаще всего действуют на меня отрицательно.
- Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.

2.

- Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.
- Меня раздражают любители поговорить.
- Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде или самолете, если бы он проявил инициативу.
- Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.
- Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.

3.

- Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, одежда).
- Некоторые люди производят неприятное впечатление своим бескультурьем.
- Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.
- Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.
- Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.

4.

- Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.
- Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.
- Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.
- Мне неприятны самоуверенные люди.
- Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.

5.

- Я имею привычку поучать окружающих.
- Невоспитанные люди возмущают меня.
- Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.
- Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.
- Я люблю командовать близкими.

6.

- Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.
- Жить в номере гостиницы с посторонним человеком — для меня просто пытка.
- Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.

- Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.
- Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.

7.

- Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.
- Меня часто упрекают в ворчливости.
- Я долго помню обиды, нанесенные мне теми, кого я ценю или уважаю.
- Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
- Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.

8.

- Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
- Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
- Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
- Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
- Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.

9.

- Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
- Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
- Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
- Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.
- Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

Ключ к тесту Бойко

Подсчитывается сумма баллов, полученных по всем девяти признакам. Максимальное число баллов — 135, по каждому из блоков — 15.

1-45 – высокая степень толерантности;

45-85 – средняя степень толерантности;

85-125 – низкая степень толерантности;

125-135 – полное неприятие окружающих.

Интерпретация методики Бойко.

Чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим и высокой вероятности конфликтов. Обратите внимание на то, по каким поведенческим блокам получены высокие суммарные оценки. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем меньше испытуемый терпит к людям в данном аспекте отношений с ними и сложнее наладить эффективный процесс общения. Напротив, чем меньше оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений.

№ №	тема	цель	время
1	Давайте познакомимся	знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.	1 час
2	Я в мире людей	развивать коммуникативные навыки, выработка доброжелательного отношения друг к другу.	1 час
3	Кто я?	познание кто «Я» и как меня видят другие.	1 час
4	Общение и уважение	формирование навыков эффективного повседневного взаимодействия	1 час
5	Мы такие разные	создание условий для осознания участниками различий между людьми	1 час 10 мин
6	Важно ли общение?	формирование навыков эффективного общения, понимания мыслей и чувств другого человека, учитывая ситуацию и личные качества собеседника.	1 час
7	Почувствуй меня	развитие умения чувствовать партнера по общению; развитие невербальных средств общения	1 час
8	Конфликты и причины их возникновения	выяснение сущности конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения конфликтов	1 час
9	Комплимент или оскорбление	развитие умения входить в положение других людей, лучше понимать их чувства, мотивы поведения. Развитие умения оказывать положительные знаки внимания. Усвоение стандартных приемов эффективных форм общения.	1 час

Теперь, когда мы научились летать по воздуху, как птицы, плавать под водой, как рыбы, нам не хватает только одного: научиться жить на Земле, как люди. (Бернард Шоу)

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Тема: «Давайте познакомимся».

Цель: знакомство участников друг с другом и с психологическим тренингом как методом работы, формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Оборудование: карандаши или ручки по числу участников, лист с названием техники и мишенью, которая имеет 3 круга, стикеры.

1. Организационный момент. Вводная часть

Изложение цели, задач и формы проведения занятия

Подростки расселись в традиционный круг.

Небольшой монолог, краткий рассказ ребятам о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно:

- Чем нам здесь предстоит заниматься?

- Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно», на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.

- Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.

- Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Какую пользу это нам принесет?

- 1) Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.

- 2) Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
- 3) Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
- 4) Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!

2. Процедура знакомства.

Упражнение «Снежный ком» (5 мин)

Цель: познакомить участников, настроить на работу.

Процедура: каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех. При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

Выработка правил группы. (10 минут)

Цель: определить правила работы группы, сплочение группы.

Процедура: ведущий предлагает участникам совместно выработать определенные правила работы в группе.

- 1) *Не опаздывать.*
- 2) *Конфиденциальность.* Все, о чем говорить в группе относительно конкретных участников, не должно стать достоянием третьих лиц. (Следует объяснить подросткам, что в особых случаях ведущий может выносить информацию за пределы группы для сохранения благополучия самого ребенка или других членов группы).
- 3) *Активное участие во время занятий.*
- 4) *Принцип добровольного участия в группе.* Члены группы могут не принимать участие в тех или иных упражнениях (и ведущий будет стоять на страже их интересов и защищать от возможного давления со стороны группы). Любой

участник имеет право выйти из группы, заранее объявив о своем решении ведущему и всем участникам.

- 5) *Доброжелательная, открытая атмосфера.* Недопустимы агрессивные действия и высказывания участников по отношению друг к другу. Члены группы могут говорить о своих чувствах, но не должны давать оценки (в первую очередь, негативные) поведению и высказываниям друг друга.
- 6) *Не говорить о присутствующих в третьем лице.*

1. Основная часть.

Упражнение «Карандаши» (20 минут)

Цель: обучение навыкам взаимодействия, умению работать в парах и в группе.

Материалы: карандаши, по одному на пару.

Процедура: Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание:

разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники, обращается внимание на эпиграф. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения — например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

Конкретизация ожиданий от тренинга

Упражнение «Похвастай!» (10 минут)

Цель упражнения: выработка умений замечать достоинства других.

Процедура: Ведущий: «Данное упражнение заключается в том, что каждый участник должен найти у своего соседа слева какое-либо, на его взгляд, замечательное качество, которым он выгодно выделяется на общем фоне и сообщить об этом качестве в примерно такой формулировке: «У меня самый лучший сосед слева, потому что он...».

2. Заключительная часть.

Упражнение «Мишень настроения» (10 минут)

Цель: рефлексия занятия.

Процедура: Выдается лист с названием техники и мишенью, которая имеет 3 круга. Внутренний круг мишени содержит самую положительную фразу, то

есть настроение отличное. Фраза отражает мысль лучшего результата. Попасть в «десяточку», то есть в середину, считается лучшим результатом. Средний круг - это фраза промежуточного настроения, то есть настроение обычное, как всегда. Внешний круг - мне было не совсем комфортно либо настроение плохое. Рядом с мишенью наклеен карман, в который вложены картонные яблоки (по количеству опрашиваемых). Задача каждого участника опроса - взять яблоко и приклеить на ту фразу мишени, которая соответствует его настроению.

Примечание. Опрашиваемый решает для себя сам, будет он подписывать яблоки или нет.

Упражнение «Аплодисменты» (5 минут)

Цель: ритуал прощания.

Процедура: ведущий: «Сегодняшний день подходит к концу, мы многое успели сделать, каждый смог себя проявить. Сейчас мы дадим друг другу обратную связь не совсем обычным способом – аплодисментами. Встаньте в круг. Давайте поаплодируем друг другу за проделанную работу и улыбнемся на прощание».

Занятие2. «Я в мире людей»

Цель: развитие коммуникативных навыков, доброжелательного отношения друг к другу.

Материал: клубок ниток, свеча, медиа-оборудование.

Упражнение «Приветствие» (5 минут)

Цель: разминка, настрой на занятие.

Процедура: участникам предлагается образовать круг иделиться на три равные части: «европейцев», «японцев», «африканцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим» способом: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение проходит весело и эмоционально, заряжает группу энергией.

Упражнение «Клубочек» (7 минут)

Цель: формирование чувства сближения друг с другом, чувства самоценности и ценности других, способствовать принятию детьми друг друга, настроить на активную работу и контакт друг с другом.

Материалы: клубок ниток.

Процедура: дети по очереди обращаются друг к другу со словами: *«Я рад, что ты, Оля, рядом со мной»*. Первый играющий наматывает на палец конец нити от клубка и отдает клубок тому, к кому обращается. Участник, который получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, обращается к соседу и отдает ему клубок. Когда все будут соединены одной нитью, поднимают руки вверх, затем опускают их на колени. Очень важно все делать одновременно, чтобы не разрушить общий круг. Затем клубок сматывается в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок, обращаясь к другому соседу с теми же словами.

Анализ упражнения. легко ли было говорить приятные вещи другим детям? Кто-либо тебе сегодня уже говорил что-нибудь приятное? Как ты себя сейчас чувствуешь?

Мини-лекция «Человек в мире людей» (5 минут)

Цель: информирование участников по теме занятия.

Процедура: Человек не может существовать один. Он находится в системе взаимоотношений с другими людьми. Отношения членов коллектива, группы могут строиться на разных основах, носить характер взаимной поддержки или взаимного подавления. Взаимоподдерживающая система отношений объединяет людей, дает им возможность эффективно развиваться.

Инструменты повышения само- и взаимоеффективности:

- уважение друг к другу;
- стремление понимать и сопереживать друг другу;
- возможность открыто высказывать несогласие с решением других членов коллектива на основе уважения, тактичности (не используя инструменты подавления).

Упражнение «Доброе животное» (5 минут)

Цель: обучение участников чувствовать другого, сплочение коллектива.

Процедура: ведущий предлагает представить, что вся группа превратилась в одно большое доброе животное. Все слушают, как оно дышит. Предлагается всем вместе подышать: вдох — все делают шаг вперед. Выдох — шаг назад. Животное дышит ровно и спокойно. Затем предлагается послушать, как бьется его большое сердце. Стук — шаг вперед. Стук — шаг назад. Очень важно все делать одновременно.

Анализ упражнения. все ли дети придерживались обозначенных правил? Понравилось ли тебе «животное», частью которого ты был? Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

Притча «Солнце и ветер» (5 минут)

Процедура: поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан самым сильным из нас». Стал ветер дуть, очень старался, но добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

Анализ. о чем эта притча? Какой вывод можно сделать?

Упражнение «Давайте жить дружно» (5 минут)

Цель: выработка невербальных навыков «уверенного коммуникативного поведения»,

Процедура: участники делятся на пары, образуя два круга (внешний и внутренний). Если по команде ведущего игроки выкидывают один палец, то смотрят друг другу в глаза; если одновременно по команде (не договариваясь) выкидывают два пальца, тожимают друг другу руки, а если три пальца, то обнимаются. Выполнив три задания в паре, внешний круг передвигается вправо, и все задания повторяются. Когда количество выкинутых пальцев в паре не совпадает, то выполняется команда, соответствующая меньшему количеству пальцев.

Рефлексия(10 минут)

Обмен впечатлениями. Проводится по кругу с передачей друг другу горящей свечи.

Завершение занятия. «Аплодисменты».(2 минуты)

Занятие 3 "Кто я?"

Цель: дать детям возможность осознать ценность и уникальность своей личности; развивать навыки самопознания и принятия самого себя.

Оборудование: доска, плакат с советами Чарли Чаплина

Материалы: мяч, стулья, различные мелкие предметы

Ход занятия

Добрый день ребята! Мне очень приятно снова всех вас видеть. Сегодня мы начнем наше дальнейшее путешествие с улыбкой на лице и с радостью в душе. Я хочу попросить вас, чтобы вы взяли за руки и друг другу улыбнулись.

Игра «Ласковое имя» (10 минут)

Дети стоят в кругу. Ведущий просит вспомнить, как их ласково называют или когда то называли. Затем детям нужно бросать мяч друг другу. Ребенок, который поймал мяч, называет свое ласковое имя. После того как все назовут свои имена, мяч возвращается в другом направлении, но ласковое имя уже называется того, кому кидаешь мяч.

Беседа «Что я знаю о себе?» (15 минут)

Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других?

В форме групповой дискуссии идут обсуждения чем дети отличаются друг от друга? Что между ними общего?

На доске записываются структурные компоненты личности:

- «Я – физическое» (твое тело, возраст, пол, цвет волос ит.д.);
- «Я – интеллектуальное» (твой ум, представления, интересы);
- «Я – эмоциональное» (твои чувства, эмоции);

- «Я - социальное» (каждый человек может одновременно иметь много социальных ролей: в школе ты ученик, спортсмен, друг, староста; дома ты сын, дочь, внук, внучка;,,).

Необходимо показать важность знаний о самом себе и позитивного самовосприятия.

Игра «Бездомный»(10 минут)

Участники группы рассаживаются на стулья, поставленные в круг. Один стул убирается. В центре круга остается водящий. По своему желанию он выбирает любой признак, имеющийся у некоторого числа участников, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами все те, у кого темные волосы, кто любит животных, увлекается рисованием». Дети, имеющие данный признак встают и меняются местами друг с другом. Задача ведущего - занять освободившееся место. А тот, кому не хватило стула, становится ведущим и придумывает новый отличительный признак.

Упражнение «Найди себя» (10 минут)

Ребятам предлагается набор различных предметов: ракушка, различные игрушки, кубики и пр. Предлагается посмотреть на них и выбрать один наиболее понравившийся предмет. Задача: придумать и рассказать историю, сказку, притчу об этом предмете.

Ведущий. Каждый человек способен на многое. Нужно учиться принимать решения, совершать самостоятельные поступки и нести за них ответственность. Поступок делает человека. Каждый индивидуальность, личность. Как стать человеком, что бы полностью реализовать свои способности? Нужно прислушаться к тем советам, что предлагают вам близкие люди, которые очень хотят чтобы вы стали людьми с большой буквы.

СОВЕТЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИНА

- Не бойтесь принимать решение и всегда доводить его до конца.
- Сохраняйте, заряд творчества и разумного риска.
- Ищите в себе положительное и показывайте его.

- Не будьте самонадеянны и не бойтесь задавать вопросы.
- Ищите в себе интерес к различным делам и пробуйте себя в них.
- Не упускайте мгновения удачи.
- Не предъявляете к себе невыполнимых требований, но при этом стремитесь к покорению новых высот.
- Прислушивайтесь к себе и изучайте себя. Это даст вам силы к движению вперед.
- Четко определяйте свои достоинства и недостатки. Это способствует успеху.
- Научитесь радоваться каждому прожитому дню и учитесь извлекать из него уроки.
- Любите людей, и они ответят вам тем же.

Рефлексия(10 минут)

Обмен впечатлениями.

Завершение занятия. «Аплодисменты».(2 минуты)

Занятие 4 «Общение и уважение»

Цель: формирование навыков эффективного повседневного общения, выработка доброжелательного отношения друг к другу.

Материалы: листки бумаги и ручки по количеству участников.

Упражнение «Приветствие» (5 минут)

Цель: ритуал приветствия, выработка навыков невербального общения.

Процедура: все участники встают в два круга лицом друг к другу. Им предлагается задание поприветствовать друг друга глазами, головой, руками, словами.

Упражнение «Я рад общаться с тобой»(5 минут)

Цель: разминка, создание положительного настроения участников.

Процедура: ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад общаться с тобой». Тот, кому протянули

руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому, произнося эти же слова. Так постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг.

Упражнение «Расшифруй слово» (10 минут)

Цель: актуализировать знания о понятии общение.

Материал: листки бумаги, ручки, карандаши.

Процедура: ведущий: Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение».

Например:

О— объединение, открытость;

Б— близость, безопасность;

Щ— щедрость;

Е— единомыслие;

Н— необходимость;

И— искренность, истина;

Е— единение.

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Мини-лекция. Метод Линкольна (5 минут)

Цель: пробудить интерес к изучению приемов общения.

Процедура: ведущий: Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен, и стараемся избегать общения с людьми, которые неприятны и не вызывают симпатии. Однако такое общение не только неизбежно, оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человеческим отношением. В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму

Линкольну пришлось столкнуться с очень решительным, влиятельным и мстительным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако несмотря на это Линкольн победил и неожиданно для всех пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом.

Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу.

Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда был смертельно ранен. Нет такого человека, с которым нельзя было бы найти точек соприкосновения. Для того чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаешься.

Упражнение «Подойди ближе»(10 минут)

Цель: дать понятие о личных границах человека, подвести к обсуждению понятия «уважение».

Процедура: выбирается центральный участник. Он встает спиной к товарищам. К нему по очереди подходит каждый член группы. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку... Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается.

Анализ упражнения. как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»? Проявляли ли участники уважение к товарищу, стоящему спиной к группе?

Мини – лекция «Уважение».(5 минут)

Цель: актуализировать знания о понятии «уважение».

Процедура: ведущий: Уважение — это такое отношение к людям, при котором мы ценим человека, несмотря на его недостатки. Даже если человек не согласен с нашим мнением, это не повод для того, чтобы его не уважать.

Уважение влечет за собой доброе отношение к человеку. Воспитать в себе уважительное отношение к людям можно лишь в том случае, если мы научимся видеть в любом человеке прежде всего его положительные качества. Когда мы не уважаем человека, нас раздражают его манеры, одежда, поведение. Однако есть способы, которые позволяют человеку развивать в себе уважение к другому.

Первое — это терпимость. Терпимость к немощной старости, терпимость к материнскому беспокойству, к отцовской требовательности, к детской беспомощности, к человеческой боли и страданиям.

Второе — это настройка на одну волну с человеком, который в ваших глазах недостоин уважения, и попытка посмотреть на окружающий мир его глазами. Третье — размышление о том, как к нам относится человек, уважение к которому нам так тяжело проявить.

Упражнение «Слепой и поводырь»(15 минут)

Цель: дать возможность на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, формирование навыков взаимодействия.

Процедура: упражнение проводится в парах. Один из участников — «слепой» (ему завязывают глаза), второй — его «поводырь», старающийся, аккуратно и бережно провести напарника через различные препятствия, созданные заранее (столы, стулья и пр.). Если есть желающие принять участие в игре, то они могут создавать «баррикады» из своих тел, расставив руки и ноги, замерев в любом месте комнаты. Задача проводника — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники могут поменяться ролями.

В игре «поводырь» может контактировать со «слепым» разными способами: говорить о том, что нужно делать, или просто вести его за собой, поднимая ногу «слепого» на нужную высоту, чтобы, например, перешагнуть через препятствие. Таким образом тренируется владение вербальными и невербальными средствами общения. Можно ухудшить ориентацию «слепого» в пространстве, раскрутив на месте после того, как ему завязали глаза.

Анализ упражнения. как вы себя чувствовали, когда были «слепыми»? Вел ли вас «поводырь» бережно и уверенно? Знали ли вы все время, где находитесь? Как ощущали себя в роли «поводыря»? Что делали, чтобы вызвать и укрепить доверие «слепого»? В какой роли чувствовали себя комфортнее? Хотелось ли во время игры изменить ситуацию?

Ответы можно начинать следующими предложениями:

- Мне было легко, потому что...
- Мне было трудно, потому что...

Итак, общение — это:

- стремление к пониманию;
- желание быть понятым;
- внимание и внимательность не только к знакомым людям;
- желание и умение позитивно самовыражаться.

Завершение занятия «Аплодисменты».(2 минуты)

Занятие №5 «Мы такие разные»

Цель: создание условий для осознания участниками различий между людьми.
Приветствие.

Упражнение «Путанка» (7 минут)

Цель: разминка, сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Процедура: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь

срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение «Живое зеркало». (15 минут)

Цель: создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Процедура: участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Обсуждение: Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Упражнение «Рекламный ролик» (30 минут)

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Процедура: ведущий: Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша

задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам. Время на подготовку – десять минут.

Упражнение «Говорю, что вижу»(10 минут)

Цель: обретение способности к безоценочным высказываниям.

Процедура: ведущий: Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок. Описательные высказывания, в отличие от

оценочных высказываний, вызывают у партнера общения большее желание понять и изменить свое поведение. К примеру : «Лена – ты неряха» – это оскорбление, оценка. «Лена, ты не убрала свою постель» – описание поведения.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что видите относительно любого из участников. К примеру : «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Информация для ведущего: Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

Завершение занятия «Аплодисменты».(2 минуты)

Занятие 6 «Важно ли общение?»

Цель: формирование навыков эффективного общения, понимания мыслей и чувств другого человека, учитывая ситуацию и личные качества собеседника.

Оборудование: доска, аудиоаппаратура

Материалы: бумага, ручки, коробка, ватман, фломастеры, веревки

Ход занятия

Ведущий предлагает детям поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как у тебя дела?» Произносить нужно только эти фразы. Отпускать свою руку нужно только после того, когда сосед начинает здороваться другой рукой со следующим членом группы.

Наше общество строится на взаимоотношениях и состоит из мужчин и женщин. Процесс общения начинается с самого рождения. В школе же начинается все самое интересное: чем взрослее вы становитесь, тем больше понимаете, кто тебе нравится, кто — нет, с кем бы ты хотел дружить, а с кем не очень, но уже 6–7-му классу ты точно определяешь свое отношение к людям. Возникает очень много вопросов, связанных с общением в разных ситуациях.

Вопросы для обсуждения (10 минут)

- Всегда ли общение с другими людьми бывает успешным?
- Нужно ли учиться общаться правильно и для чего это нужно?
- Слышали ли вы когда -нибудь слова: «Я не желаю с тобой общаться, и вообще ты мне неприятен?»
- Были ли справедливы эти слова по отношению к вам?
- Что вы чувствовали?

Общение — это своего рода понимание другого человека. Всегда нужно внимательно слушать собеседника, чтобы он мог высказаться, а вы соответственно должны попытаться понять его мысли и чувства. Только так можно добиться взаимопонимания.

Тест - игра «С тобой приятно общаться» (15 минут)

Всем известно, что ссоры чаще всего возникают от недостатка опыта общения. В конфликтных ситуациях люди чаще всего обвиняют других (это он виноват, он первый начал). Нам постоянно приходится общаться с разными людьми в школе, дома, на улице и т.д. А вы хотите посмотреть какие вы в общении? Сейчас мы с вами проведем тест – игру «С тобой приятно общаться». Вы будете оценивать друг друга. Необходимо отвечать искренно и быстро по расшифровке баллов написанных на доске.

Расшифровка баллов:

- +2 — с тобой очень приятно общаться;
- +1 — ты не самый общительный человек;
- 0 — не знаю, я мало с тобой общаюсь;
- 1 — с тобой иногда неприятно общаться;
- 2 — с тобой очень трудно общаться.

Детям необходимо раздать листки и ручки для каждого участника.

Ведущий. На листочке напишите на обороте свое имя. На другой стороне оцените себя соответствующим баллом. Далее вы должны пустить свой листок по кругу. На каждом листке должно получиться по 10 значений.

Все листки собираются в коробку. В конце все листочки раздаются их адресатам.

Обсуждение результатов.

Зачитывание результатов по желанию и их обсуждение. Сравните результаты вашего ответа и ответа других участников. Различаются ли они? Как вы думаете, почему так произошло?

Упражнение Секреты эффективного общения (10 минут)

А сейчас мы с вами подумаем и напишем правила общения:

- 1 Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, я забыла и пр.).
- 2 Не снимайте с себя ответственности! (Я вообще здесь не причем, он сам виноват)
- 3 Не общайтесь с людьми только из-за внешних хороших качеств!
- 4 Будьте всегда искренни!
- 6 Справедливо расценивайте ситуации!
- 7 Учитывайте мнение других!
- 8 Не бойтесь говорить правду!
- 9 Искренно радуйтесь успехам людей, которые вас окружают и они порадуются за вас!
- 10 Будьте естественны в общении, не подражайте кого либо!
- 11 Правду, высказанную в ваш адрес, расценивайте разумно без эмоций!
- 12 Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало и слушайте их замечания!

Упражнение «Как близко» (15 минут)

Выбирается один участник. Он встает спиной ко всем. К нему по очереди медленно подходит каждый участник группы, произнося свое имя. Когда центральный участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» и подходящий участник должен остановиться. Центральным участником по желанию могут быть и другие.

Обсуждение упражнения.

Как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Как еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к тебе слишком близко? Почему у всех участников получилось разное расстояние до тебя?

В заключении давайте подумаем, что же все-таки такое, общение?

- стремление к пониманию других;
- естественное желание быть понятым;
- внимательность, как к близким, так и к другим людям;

Рефлексия(10 минут)

Обмен впечатлениями.

Завершение занятия. «Аплодисменты».(2 минуты)

Занятие 7 « Почувствуй меня »

Цель: развитие умения чувствовать партнера по общению, способности читать невербальные знаки.

Упражнение «Мячик достоинств» (5 минут)

Цель: настрой на активную работу.

Материалы: мяч.

Процедура: ведущий: «Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросаем мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

Упражнение «Снежинка».(10 минут)

Цель: осознание участниками индивидуальности и самооценности каждого человека.

Материалы: листы бумаги по количеству участников.

Процедура: Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед Вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок
- опять сложите пополам
- снова оторвите правый верхний уголок
- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете?

Вывод: Люди все разные. Различны их способности, возможности и личностные качества.

Мини – лекция. Притча «Крестьянин и вор»(5 минут)

Процедура проведения: Один крестьянин заметил исчезновение своего кошелька с деньгами. Обыскав весь дом, он не нашёл кошелёк и пришёл к выводу, что его украли. Перебирая в памяти всех, кто приходил к нему в дом в последнее время, крестьянин решил, что знает вора: это был соседский сын. Мальчик заходил к нему как раз накануне исчезновения кошелька, и никто другой не мог бы совершить кражу.

Встретив мальчика в следующий раз, крестьянин заметил в его поведении много подтверждений своим подозрениям. Соседский сын явно смущался его, прятал глаза и вообще имел вид нашкодившего кота. Словом, каждый жест, каждое движение выдавали в нем вора.

Но у крестьянина не было никаких прямых улик, и он не знал, что делать. Каждый раз, когда он встречался с мальчиком, тот выглядел всё более виноватым, а крестьянин злился всё сильнее. Наконец он так разгневался, что решил пойти к отцу воришки и предъявить ему формальное обвинение. И тут

жена позвала его: «Посмотри, что я нашла за кроватью», — сказала она и подала ему пропавший кошелек с деньгами.

На другой день крестьянин снова посмотрел на сына своего соседа: ни жестом, ни движением не походил он на вора.

Упражнение «Прочитай эмоцию»(10 минут)

Цель: развитие навыка прочтения невербального языка, умения точно выразить свое состояние при помощи мимики и пантомимики.

Материал: карточки, на которых записаны различные эмоциональные состояния.

Процедура проведения: Участникам раздаются карточки, на которых обозначены различные эмоциональные состояния. Каждый читает карточку так, чтобы надпись не видели другие члены группы, затем по очереди участники изображают обозначенное состояние. Остальные смотрят и пытаются понять, какое состояние было изображено. В ходе упражнения ведущий дает возможность участникам высказать мнение по поводу изображенного состояния и затем назвать его.

Затем проводится обсуждение:

Почему иногда трудно бывает распознать состояние?

На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?

Что может способствовать пониманию состояния другого человека?

Упражнение «Зубы дареного коня» (30 минут)

Цель: развить способность к эмпатии, осознать, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

Процедура: Группа разбивается на шестерки, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести.

Ведущий: Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех — день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику

принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках "чего-нибудь такого..."? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там не найти того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, какой жизненный опыт у этого человека? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня – особый случай. Постарайтесь присмотреться к "зубам дареного коня", прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он "попал в точку" со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день

рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того, как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми "именинниками"? Иными словами, кто оказался синтонным внутренним мирам своих товарищей по подгруппе?

За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки?

Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли "именинники", принявшие все подарки без исключения?

Если да, то не является ли причиной их "всеядности" нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие "именинники", кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т. п.

Завершение занятия. «Аплодисменты» (2минуты).

Занятие 8. Конфликты и причины их возникновения.

Цель: выяснение сущности конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения.

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

Ритуал приветствия. Изложение цели, задач и формы проведения занятия (2минуты)

Упражнение «Кто я»(10минут)

Цель: разминка , обозначение проблемы.

Процедура: Каждый по кругу назовет свое имя и немного расскажет о себе. Раздаются карточки-подсказки: «Меня зовут..... . Бывают ситуации, когда я вступаю в конфликты с Я ожидаю от этого тренинга.....

Мини-лекция «Что такое конфликт?».(5 минут)

Цель: актуализация знаний по теме «конфликт».

Процедура: ведущий: «Конфликт» переводится с латинского как «столкновение». Состояние открытой, часто затяжной борьбы; сражение или война. Состояние дисгармонии в отношениях между людьми, идеями или интересами; столкновение противоположностей. В психологии понятие «конфликт» трактуется следующим образом: «Конфликт – это такое отношение между субъектами социального взаимодействия, которое характеризуется их противоборством на основе противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, целей, идеалов, убеждений) или суждений (мнений, взглядов, оценок).

«Какие конфликты бывают и кто в них участвует?» (обсуждение в группе). Виды: деловые, семейные, бытовые, имущественные, политические, вертикальные, горизонтальные. Состав участников: внутриличностные, межличностные, групповые, межгрупповые конфликты.

«Конфликт: всегда ли это плохо?» (обсуждение в группе). Конфликты могут быть конструктивными (прояснение взаимоотношений) и деструктивными (один из оппонентов прибегает к нравственно-осуждаемым методам борьбы).

«Причины конфликтов» (обсуждение в группе). Существует множество причин возникновения конфликтов, вот только несколько из них:

- 1.Прямые проявления превосходства (угроза, замечание, отрицательная оценка, критика, обвинение, насмешки и т.д.).
- 2.Хвастовство – это восторженный рассказ о своих успехах (может быть не истинным).
- 3.Категоричность – проявление самоуверенности. Категоричный тон в разговоре. (Родители и дети).
- 4.Навязывание своих советов.
- 5.Перебивание собеседника, повышение голоса, один перебивает другого.
- 6.Утаивание информации. Отсутствие информации вызывает чувство тревоги. Пополнение домыслами отсутствующую информацию. Недоверие к тому, кто скрывает информацию.
- 7.Нарушение этики.
- 8.Подшучивание. Объект обычно тот, кто не может дать отпор.
- 9.Обман.
- 10.Перекладывание ответственности на другого человека.

Упражнение «Официант, в моем супе муха»(40минут)

Цель: проанализировать имеющийся социальный опыт взаимодействия, развитие умения социального поведения в группе.

Процедура: Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах. Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться. Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения. Попросите двух исполнителей выйти и встать так, чтобы все могли их видеть и слышать, после чего начните игру. После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверял, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы — управляющий очень хорошим рестораном. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

1. Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?
2. Вник ли Б в суть проблемы? Преодолил ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?
3. Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?
4. Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру : одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

Завершение занятия «Аплодисменты».(2минуты)

Занятие 9 «Комплимент или оскорбление»

Цель: развитие умения входить в положение других людей, лучше понимать их чувства, мотивы поведения. Развитие умения оказывать положительные знаки внимания. Усвоение стандартных приемов эффективных форм общения.

Оборудование: доска, аудиоаппаратура

Материалы: бумага, фломастеры, булавки, ручки, мяч, свечи

Ход занятия

«Комплимент» – это слова, которые доставляют радость другому человеку, делают его более уверенным. Комплимент часто путают с лестью и похвалой, в которых тоже используются хорошие слова.

Упражнение «Листок за спиной». (10 минут)

Всем нам интересно узнать, что думают о нас другие (и хорошее и не очень). Но часто нам очень сложно высказать свое мнение о других, глаза в глаза, поэтому мы предлагаем провести следующее упражнение.

Всем участникам раздается по листу бумаги и булавки, и предлагается их прикрепить на спину своему соседу справа. Далее дается следующее задание: участники подходят друг к другу и пишут по одному положительному и отрицательному качеству хозяину листка. Выполнение задания происходит в хаотичном порядке. Обязательным условием является – высказывания должны быть искренними. Первая фраза должна быть обязательно положительной.

Начинать ее лучше всего с таких слов:

- Ты умеешь хорошо ...
- Ты, как всегда, хорошо
- Мне нравится, когда ты ...

Соответственно отрицательное высказывание будет строиться противоположном смысле (мне не нравится когда ты...)

Обсуждение результатов.

Упражнение «Два круга». (15 минут)

Ведущий просит участников группы образовать два круга: внешний и внутренний. Каждый участник внешнего круга произносит негативное мнение, участникам внутреннего круга, а участники внешнего круга высказывают позитивное мнение, отмечая положительные качества, личностные особенности участников внутреннего круга, причем, внешний круг передвигается по часовой стрелке. При завершении передвижения внешний круг меняется с внутренним, и процедура возобновляется.

Как могут комплименты предупреждать и разрешать конфликты?

Довольно просто говорить комплимент человеку, к которому мы хорошо относимся, с которым у нас хорошие отношения. Давайте попробуем сформулировать комплименты в ситуации конфликта. Назовите имена героев сказок, литературных произведений, фильмов, которые находились в конфликте (например, Том и Джерри).

Дети называют различных героев и записывают их на доске. После того как записаны (5-6 пар), дети объединяются в пары. Каждой паре участников нужно выбрать одну из пар героев и составить минимум по одному комплименту для каждой конфликтующей стороны, используя фразы записанные на доске. Для этого у вас есть 3 минуты.

Обсуждение.

- Испытывали ли вы какие-нибудь трудности в составлении комплимента?
- Что могло бы измениться в отношениях героев, если бы они сказали друг другу эти комплименты?
- Возможно ли в реальной жизни, чтобы люди, находящиеся в конфликте, сказали друг другу комплименты? Почему вы так думаете?

Упражнение «Ругательства». (10 минут)

Бывает так, что нас обижают или незаслуженно ругают за что-то. Всегда ли мы правильно реагируем на это?

Участники, бросая, друг другу мяч, говорят различные ругательные слова (это могут быть названия предметов, животных, растений). Ненормативная лексика исключается. Тот, кому направлено обидное слово, должен поймать мяч, обязательно улыбнуться и сказать: «Спасибо, а ты мне нравишься», - и отправить новое "ругательство" следующему участнику.

Упражнение «Зеркальное отражение» (15 минут)

Все мы любим, смотреться в зеркало. Когда мы одни, мы позволяем себе кривляться, строить "рожицы" перед зеркалом. А вам известно, что самое лучшее зеркало это глаза? Попробуем это сделать здесь, в группе. Сейчас мы разобьемся на пары. Один из вас - это зеркало, другой - смотрящийся. В течение 1-3 минут, смотрящийся должен, изображать различные эмоции, двигаться перед зеркалом, а зеркало - в точности отображать увиденное. Каждый участник должен выступить в роли «смотрящегося» и в роли «зеркала»

Упражнение «Ярлыки». (10 минут)

Цель: дать участникам возможность почувствовать себя на месте отмеченных "ярлыком" людей; помочь увидеть недостатки такого подхода к людям.

Материалы: наклейки с надписями "ленивый", "умный", "лидер", "равнодушный" и т.д.

Процедура: Подойдите к каждому из участников и наклейте на грудь одну из наклеек (выбор наклеек должен быть случайным). Попросите участников не говорить друг другу, какие наклейки на них наклеены и запретите смотреться в зеркало. Дайте всей группе какое-нибудь интересное задание (например, нарисовать или сочинить что-нибудь). Скажите, что участники должны вести себя друг с другом так, как будто бы написанное на наклейках - правда.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда с вами вели себя неадекватно тому, как вы себя ощущаете? Всем ли досталась одинаковая работа? Как это связано с наклейками? Существуют ли "наклейки" в реальной жизни? Всегда

ли наше мнение о других людях соответствует реальному? Влияет ли наше мнение на поведение в отношении этих людей? Если бы наклеек не было, группа бы работала лучше или хуже?

Завершение занятия «Аплодисменты». (2минуты)

Приложение 6

Сводная таблица результатов первоначального исследования

№	ОС			К.К. по Михельсон			ОКТ по Бойко									
	Н	С	В	ЗАВ	КОМ	АГР	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1		0	1	0	0	1	0	7	8	8	10	2	7	8	6	4
2		0	0	1	0	1	0	4	6	10	10	3	3	7	8	6
3		1	0	0	0	0	1	9	9	13	12	7	15	9	8	10
4		0	1	0	1	0	0	0	4	4	3	4	2	5	3	0
5		0	1	0	0	1	0	9	9	3	8	0	9	5	2	8
6		0	0	1	1	0	0	4	6	3	5	4	4	5	4	3
7		0	1	0	0	0	1	3	6	5	10	5	5	7	4	9
8		1	0	0	0	1	0	4	3	5	7	4	5	8	7	7
9		1	0	0	1	0	0	5	7	8	8	7	7	9	5	8
10		0	1	0	0	1	0	3	3	2	7	1	4	8	5	6
11		0	1	0	1	0	0	7	5	7	7	3	5	5	9	6
12		0	1	0	1	0	0	6	8	8	9	3	7	7	6	5
13		1	0	0	0	0	1	8	9	12	11	8	12	8	7	7
14		0	1	0	1	0	0	4	6	8	10	4	3	7	8	5
15		0	1	0	0	1	0	4	5	4	5	5	4	5	5	4
16		0	1	0	1	0	0	5	7	8	8	4	7	8	6	5
17		0	1	0	0	1	0	5	6	5	7	4	7	7	8	6
18		1	0	0	0	1	0	6	7	7	8	6	5	6	7	7
19		1	0	0	0	1	0	8	6	7	7	7	6	5	6	6
20		0	0	1	0	1	0	6	6	8	7	8	7	5	5	6
21		0	1	0	0	1	0	4	5	9	8	3	4	5	4	5
22		1	0	0	0	1	0	8	7	10	11	8	7	8	7	6
23		0	1	0	0	0	1	5	7	8	9	9	8	7	6	6
24		0	0	1	0	1	0	3	4	5	7	3	4	5	3	2
25		1	0	0	1	0	0	6	8	12	12	10	8	8	7	6

Приложение 7

Сводная таблица результатов повторного исследования

№	ОС			К.К. по Михельсон			ОКТ по Бойко									
	Н	С	В	ЗАВ	КОМ	АГР	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1		0	1	0	0	1	0	7	8	8	10	2	7	8	6	4
2		0	0	1	0	1	0	4	6	10	10	3	3	7	8	6
3		0	1	0	0	0	1	9	9	13	12	7	15	9	8	10
4		0	0	1	0	1	0	0	4	4	3	4	2	5	3	0
5		0	1	0	0	1	0	9	9	3	8	0	9	5	2	8
6		0	0	1	1	0	0	4	6	3	5	4	4	5	4	3
7		0	0	1	0	1	0	3	6	5	10	5	5	7	4	9
8		0	1	0	0	1	0	4	3	5	7	4	5	8	7	7
9		0	1	0	1	0	0	5	7	8	8	7	7	9	5	8
10		0	1	0	0	1	0	3	3	2	7	1	4	8	5	6
11		0	0	1	0	1	0	7	5	7	7	3	5	5	9	6
12		0	0	1	1	0	0	6	8	8	9	3	7	7	6	5
13		0	1	0	0	1	0	8	9	12	11	8	12	8	7	7
14		0	1	0	0	1	0	4	6	8	10	4	3	7	8	5
15		0	0	1	0	1	0	4	5	4	5	5	4	5	5	4
16		0	0	1	0	1	0	5	7	8	8	4	7	8	6	5
17		0	0	1	0	1	0	5	6	5	7	4	7	7	8	6
18		0	1	0	0	1	0	6	7	7	8	6	5	6	7	7
19		0	1	0	0	1	0	8	6	7	7	7	6	5	6	6
20		0	0	1	0	1	0	6	6	8	7	8	7	5	5	6
21		0	0	1	0	1	0	4	5	9	8	3	4	5	4	5
22		0	1	0	0	1	0	8	7	10	11	8	7	8	7	6
23		0	0	1	0	1	0	5	7	8	9	9	8	7	6	6
24		0	0	1	0	1	0	3	4	5	7	3	4	5	3	2
25		0	1	0	0	1	0	6	8	12	12	10	8	8	7	6